



Gobierno de la
República de Honduras



SECRETARÍA DE TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA CENTROS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y GIMNASIOS.

SECRETARÍA DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para centros de entrenamiento deportivo y gimnasios. Versión 1.

Tegucigalpa M.D.C., 19 de agosto de 2020

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.

ÍNDICE

I. Introducción.....	3
II. Antecedentes.....	6
III. Beneficios de la práctica y entrenamiento deportivo.	8
IV. Precauciones y Recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.	10
A. Medidas Generales	12
B. Medidas Especificas para Centros de Entrenamiento Deportivo y Gimnasios .	17
V. Referencia Bibliográfica.	34
VI. Anexos.....	36

I. Introducción.

La pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2 ha afectado de manera muy importante todos los ámbitos de la sociedad, por ello, y tomando como base la importancia que tienen la actividad física y el deporte en el mantenimiento de la salud, se desarrolló el presente documento con la intención de sentar los cimientos de la nueva normalidad en el deporte y su aplicación en instalaciones deportivas.

Las premisas sobre las que se basa su desarrollo son: primero, la protección de la salud, tanto de los deportistas como de la población que practica alguna actividad física; y segundo, pero no menos importante, el minimizar el riesgo de lesiones derivadas de la práctica deportiva por el mal condicionamiento físico al que ha estado sometida la población.

Este regreso a la actividad física requiere de un amplio compromiso de parte de todos los involucrados, tanto para respetar las nuevas normas de convivencia y uso de instalaciones, como para convertirse en partícipes activos del cuidado de su salud y la de los demás.

La reanudación de las actividades deportivas se encuentra en dependencia de varios factores, dentro de los que destaca el estado de salud de los deportistas y entrenadores; pero presentará matices importantes en función del tipo de deporte, lugar y condiciones en que se realiza el entrenamiento. En este sentido, el presente documento será considerado la base de los protocolos específicos y adaptados a las particularidades de cada disciplina e instalación deportiva, cuya realización e instrumentación será responsabilidad de las personas habitualmente involucradas en su funcionamiento.

Es así que con la colaboración de todos los Gimnasios, Centros Deportivos, Escuelas de Natación, Escuelas de Artes Marciales y Defensa Personal hemos realizado un protocolo de Bioseguridad por motivo de la Pandemia COVID-19 para estos

servicios, el cual, tiene un alcance nacional con objeto de disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus.

Le corresponde a la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social la inspección y evaluación de los centros de trabajo, así como velar por el cumplimiento a la legislación y normativa laboral vigente en materia de prevención sobre salud y seguridad de los trabajadores, de manera especial, lo previsto en el Código de Trabajo y el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.

Es por ello, que se elabora el Protocolo de bioseguridad por motivo de la pandemia de COVID-19 para la Los Servicios de Gimnasios, Centros Deportivos, Escuelas de Natación y Deportes de Contacto, el cual, tiene un alcance nacional y el objeto de disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS CoV-2, en la población trabajadora del país mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus.

Establecer las condiciones de salud y seguridad, en que deben desarrollarse las actividades labores en los centros y lugares de trabajo sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales, que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

Para los efectos de aplicación de este protocolo se entenderán como medidas de prevención en los centros y lugares de trabajo, todas aquellas que permitan el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todas las actividades económicas y en todos los centros y lugares de trabajo.

- Garantizar el desarrollo de programas permanentes de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a proteger y mantener la salud de los trabajadores y el adecuado funcionamiento de sus actividades.
- Observar en todas las actividades que realizan los centros y lugares de trabajo, las disposiciones legales referentes a normas y medidas de seguridad y salud aplicables.
- Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en los centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los trabajadores los instructivos y las medidas de prevención que se emitan y adopten sobre el SARS CoV-2.
- Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en los centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de control y prevención biológicas.
- Cumplir las disposiciones de este protocolo, así como las normas, reglamentos, manuales e instructivos que se creen para la prevención del SARS CoV-2.
- Abstenerse de cualquier actividad que ponga en peligro la propia seguridad y salud de trabajadores, empleadores y demás personas.
- Garantizar y entregar el Equipo de Protección Personal (EPP) necesario de acuerdo a las actividades, lugares y puestos de trabajo.
- Utilizar y mantener activos los sistemas y programas de salud y seguridad en el trabajo, utilizados para la prevención de riesgos profesionales.
- Acatar todas las normas, disposiciones y recomendaciones relacionadas con la seguridad y la salud, en especial, las relacionadas con SARS CoV-2.
- Mantener comunicación permanente con la Secretaría de Salud, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, hospitales y clínicas públicas y privadas para establecer y aplicar las medidas preventivas para el cuidado de la salud y la seguridad, en especial, las relacionadas con SARS CoV-2.
- Establecer los mecanismos de comunicación necesarios, con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación activa y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

En el protocolo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para las actividades económicas y las ocupaciones u oficios que continúan activos durante las medidas nacionales o locales de confinamiento y, para aquellas que, por necesidades propias del abastecimiento y la producción, necesitaran y comenzarán a incorporarse, de manera paulatina, las actividades habituales.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia, y especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde las empresas formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, 25 mil empleos directos y más de 150 mil empleos indirectos en el rubro de entrenamiento, actividades recreativas, empresas de limpieza, servicios de transporte, seguridad y mantenimiento se encuentran o encontraran en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.

Es por ello, que la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

II. Antecedentes.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde

el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de con 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad.

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SAR COV-2 que ha provocado que la OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

Las consecuencias de la pandemia, dependen de las características del SARS CoV-2, incluyendo de la magnitud y eficacia de su propagación entre las personas, las formas clínicas de presentación de los casos y las medidas médicas, epidemiológicas, sociales, políticas, económicas, entre otras, que estén disponibles para controlar el impacto del virus. El SARS CoV-2 representa una seria amenaza no solo para la salud individual, sino en especial para la salud pública.

La probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

Los datos sobre casos confirmados, muertes y tasa de letalidad por SARS CoV-2, se modifican constantemente, y Honduras no es una excepción.

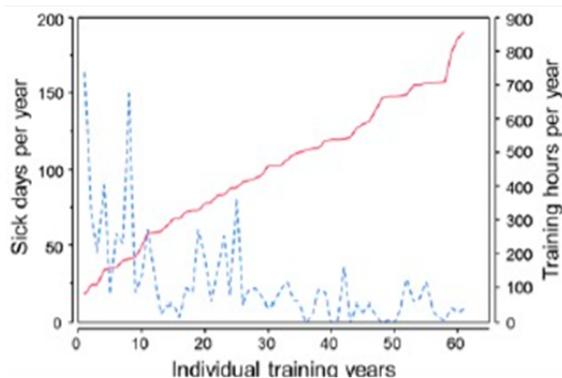
Las vías de transmisión, exposición y contagio del SARS CoV-2, son en la actualidad suficientemente conocidas, por lo que las medidas para prevenir las mismas y evitar la enfermedad deben ser consideradas esenciales para el control de la pandemia.

III. Beneficios de la práctica y entrenamiento deportivo.

ESSA (por sus siglas en inglés, EXERCISE & SPORTS SCIENCE AUSTRALIA) explica en uno de sus artículos a los australianos la importancia de hacer ejercicios, como respuesta al COVID-19, con el fin de mantener a su población saludable. Anita Hobson-Powell, CEO de ESSA, indica que, para alcanzar esa salud, es necesario considerar dos factores claves: en primer lugar, las investigaciones han mostrado que la actividad física ayuda significativamente al sistema inmunológico; y, en segundo lugar, que está comprobado que las actividades físicas ayudan a la salud mental.

En 2018, John P. Campbell y James E. Turner, del Departamento de Salud, de la Universidad de Bath, Reino Unido, en su artículo “Desacreditando el mito de que el ejercicio induce la supresión inmunológica: Redefiniendo el impacto del ejercicio en la salud inmunológica a lo largo de la vida”, muestran evidencia contemporánea de como la actividad física reduce la incidencia de enfermedades transmisibles o no transmisibles (i.e. bacteria e infecciones virales o cáncer, respectivamente), sugiriendo que la actividad física regular mejora el sistema inmunológico. Este acercamiento, también está respaldado por un artículo del año 2014, “Los altos volúmenes de entrenamiento están asociados con un bajo número de días de enfermedad en atletas elites de alto rendimiento”, tal como se muestra en el siguiente gráfico, en el cual las personas que siguen una actividad física regular (i.e. corredores) tienden a enfermarse menos anualmente.

Figura 1. Días sin enfermedades por año en atletas.



Lo más importante es que ESSA, no solamente fomenta a los jóvenes a realizar actividades físicas, sino también a personas de todas las edades. Otro estudio “Toda una vida de ejercicio regular ralentiza el envejecimiento”, realizado 2018, por la Universidad de Birmingham y El Colegio King’s de Londres, encontraron que más de 125 ciclistas no fumadores, entre 55-79 años edad, contaban con un sistema inmunológico igual o similar al de una persona joven.

Hobson-Powell, agrega, que sin embargo es importante entender el balance y realizar el ejercicio adecuada a cada persona de forma individual, pues el exceso de ejercicios mal realizados o guiados pueden ser contraproducentes para el individuo, por ello es importante recibir la asistencia profesional.

Recomendaciones ESSA para tiempos de COVID-19:

- Sé consciente de tu propia salud. Si tienes síntomas de COVID-19, sigue las instrucciones del departamento de salud y abstenerse de hacer ejercicios.
- Si está nervioso por asistir a un gimnasio físico o centro de ejercicio, comuníquese con el proveedor para comprender qué medidas que existen para la bioseguridad.
- Si estás en autoaislamiento, esto no significa que tengas que dejar de hacer ejercicio. De hecho, este es un buen momento para moverse más y mantener su cuerpo y mente saludables.
- Confíe en un profesional acreditado del ejercicio que tenga la experiencia y la educación para ayudarlo a mantenerse en forma y saludable, y pueda trabajar con usted en función de su salud actual y las condiciones existentes.

IV. Precauciones y Recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específica independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos son los siguientes:

A. Sobre el agente.

- Evaluación y control de la presencia del virus.

B. Sobre el ambiente.

- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).
- Evitación de contactos entre personas.
- Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfección de objetos o superficies de manera frecuente.

C. Sobre el huésped u hospedero.

- Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad.
- Determinación y aislamiento de sospechosos de infección (cuestionarios auto administrados, entrevista epidemiológica, entrevista médica, examen médico, exámenes complementarios como PCR o pruebas de anticuerpos).

- Determinación y aislamiento de enfermos (cuestionarios auto administrados, entrevista epidemiológica, entrevista médica, examen médico, exámenes complementarios como PCR o pruebas de anticuerpos).
- Comunicación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- Educación y formación sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de EPP, cambio frecuente y lavado de la ropa).
- Entrega y uso de los Equipos de Protección Personal adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel).
- Protección ocular (gafas, lentes, espejuelos, caretas).
- Boca y nariz (mascarilla, tapaboca, naso buco, mascara).
- Manos (guantes).
- Piel (ropa adecuada)
- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

D. Detección de sospechosos y enfermos.

- La detección de sospechosos y enfermos se realiza mediante la aplicación de una serie de herramientas, que consideran las definiciones técnicas de caso sospechoso y caso confirmado como son:
- Cuestionarios auto administrados sobre contactos y síntomas / signos.
- Entrevista epidemiológica.
- Entrevista médica.
- Examen médico (signos vitales, general y sistema respiratorio).

- Exámenes complementarios (PCR, pruebas de anticuerpos u otro examen que refiera la literatura científica).

E. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.

- El trabajador que se encuentre sospechoso de COVID-19 durante la jornada de trabajo deberá abandonar la jornada de trabajo.
- Si presenta síntomas queda terminantemente prohibido que se presenten a trabajar con síntomas de gripe o resfriado.
- Remisión de la persona afectada al servicio en salud, informando al personal encargado de su transporte para tomar las medidas precauciones en el vehículo.
- Manejo de los datos y la información del caso a probable, con la debida confidencialidad.
- El empleador o patrono deberá estar pendiente de los diagnósticos brindados y del contacto de epidemiólogos de la región para las siguientes medidas a tomar con los trabajadores.

A. Medidas Generales

Existen medidas de cumplimiento general, que deben ser establecidas para todas las actividades económicas.

1. Distanciamiento o aislamiento de personas.

Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

Creación de estrategias para el uso de Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

2. Normas de etiqueta respiratoria.

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos. Las medidas son:

- Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).
- Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso.
- Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.
- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.
- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y centros de trabajo.
-

3. Lavado de manos.

Capacitación sobre la técnica adecuada para el lavado de las manos.

Por lo general, se recomiendan la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La duración mínima es de un (1) minuto:

- Mojar las manos con agua y jabón.
- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.
- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

El lavado y desinfección debe de ser frecuente, mientras desarrollan la actividad laboral. La frecuencia debe de ser establecida de acuerdo al tipo de actividad. Cada institución gubernamental deberá garantizar el abastecimiento de agua y demás insumos.

Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable o el empleador. Los centros y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el EPP y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

Lavarse o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.

- Antes y después de la realización del trabajo.
- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada organización o centro de trabajo.

4. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.

Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies.

El procedimiento de limpieza y desinfección de objetos y superficies relacionados con el trabajador se realizará de acuerdo con la manera habitual de limpieza y desinfección del centro de trabajo. Garantizando que la frecuencia esté relacionada con el uso de los mismos. Luego de la limpieza y desinfección los mismos deben de quedar sin humedad.

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran autorizados para tal fin (con efecto viricida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

- Se debe de evitar en lo posible el uso de escoba en áreas de mayor riesgo.
- El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2. Dentro de las recomendaciones están:

a. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas)

- i. Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire

b. Para SUPERFICIES de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:

- i. Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
 - ii. Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.
 - iii. Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.
- c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

5. Manipulación y uso de Equipo de Protección Personal.

Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los EPP.

Los EPP de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.

6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

En las organizaciones o centros de trabajo donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, esta debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por SARS-CoV-2. Es imprescindible que se establezcan un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la organización o centro de trabajo.

Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud, extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas

sospechosas o enfermos por SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.

7. Vigilancia en salud o epidemiológica.

Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

B. Medidas Especificas para Centros de Entrenamiento Deportivo y Gimnasios

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos escenarios son los siguientes:

1. Salida y entrada a la vivienda.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Realizar lavados de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Colocar el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Establecer diferentes acceso y rutas para la salida y la entrada. Respetar esa medida de manera estricta.
- Mantener en la entrada de la casa, una bandeja plana que contenga la solución desinfectante recomendada en una cantidad que apenas humedezca la suela de los zapatos (pediluvio).
- Retirar los zapatos, realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los EPP utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben

de seguirse las técnicas adecuadas. En el caso de guardar la mascarilla para ser reutilizada, debe seguirse un estricto protocolo de seguridad.

- Desvestirse y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo, sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

2. Transporte de vivienda al trabajo (organización o centro) y viceversa.

En el caso del servicio de transporte de personal:

- Los vehículos deben de limpiarse internamente al menos al final de cada jornada de trabajo, dando especial énfasis a las superficies de apoyo de las manos, utilizando detergentes y posteriormente desinfectante comprobados que eliminen el SARS-CoV-2.

Antes de ingresar al vehículo, desinfecta siguiendo las recomendaciones brindadas previamente en este protocolo, haciendo énfasis en las zonas de contacto como:

- Manijas externas
- Volante
- Portavasos
- Manijas internas
- Botones y perillas de los parabrisas
- Radio y controles del sistema de aire acondicionado.
- Pantalla multimedia.
- Freno de mano.
- Cinturones de seguridad y cualquier otro objeto que tenga contacto
- Desinfectar suelas de zapatos con solución de agua y cloro.

En los vehículos se debe favorecer la ventilación natural. Se podrá utilizar el aire acondicionado siempre y cuando se trate de un trabajador con vehículo o trabajadores que pertenecen a una misma familia, de lo contrario se mantendrá la ventilación natural.

Se debe de colocar avisos para los trabajadores sobre el lavado de manos y su importancia, la correcta técnica para estornudar o toser, evitar tocarse la cara, y promuevan los saludos sin ponerse en contacto con otra persona.

Los trabajadores que utilicen los medios de transporte proporcionado por el centro de trabajo deberán de utilizar mascarillas que cubran la nariz y boca, y evitar hablar mientras se encuentren dentro de la unidad de transporte, también deberán sentarse un asiento por persona.

3. Entrada y salida del trabajo (organización o centro).

En la entrada de cada establecimiento deberán colocarse tapetes sanitarios o recipientes de cloro preparada según lo recomendado y que cubra la plantilla de los zapatos de los trabajadores o clientes que ingresen. Este mismo proceso debe realizarse también al momento de la salida del trabajador o del cliente. Se debe de recambiar el agua al menos 24 horas y si esta visiblemente sucia. Estos deberán existir en todos los accesos del mismo (puerta principal, acceso de proveedores etc.).

4. Reservación de clases en establecimientos deportivos.

Para poder cumplir con el distanciamiento de personas según la capacidad técnica instalada de cada local se deberá trabajar por medio de citas y reservación de horarios. El Gimnasio o establecimiento deportivo utilizará los medios necesarios para el cumplimiento y lineamientos de horarios.

5. Área de recepción.

Para el pago de alguna mensualidad ya sea en efectivo o por tarjeta de crédito o débito, la persona o el trabajador debe utilizar guantes o usar gel antibacterial cada vez que

toque efectivo tarjeta de crédito o débito, una mascarilla adecuada de boca y nariz para cubrir rostro en todo momento. Deben de ser desinfectados los guantes, tarjetas de crédito o débito, el bolígrafo que utilice, el teclado y los billetes con una solución gel con alcohol al 70% después de cada transacción realizada.

- Fomentar el pago sin contacto.

6. Permanencia en las áreas de entrenamiento.

- Evita el contacto físico con los demás miembros y respeta el distanciamiento social establecido (1.5 metros). No saludar de mano, beso, abrazo, choque de puños o cualquier otra que implique contacto físico.
- Evita el contacto del equipo a usar durante el entrenamiento o superficies que otros miembros hayan tocado. Si lo hace lavarse las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial.
- Durante el entrenamiento seguir las instrucciones de cada instructor.
- Al momento de utilizar equipo o maquinas en el gimnasio deberá utilizar los insumos de limpieza para desinfectar antes y después del uso.
- Deberá existir una rotulación que describa las medidas de bioseguridad asumidas por el establecimiento y exigidas al cliente.
- La rotulación deberá de ser visible.
- Queda estrictamente prohibida la presencia de acompañantes a cualquiera de las instalaciones y en cualquiera de las disciplinas deportivas; en el caso de menores de edad, podrán ser acompañados por madre, padre o tutor, quienes esperarán en las áreas designadas para tal fin, cuidando las medidas de distanciamiento.
- En caso de incumplimiento se suspenderá el acceso a las instalaciones por tiempo indefinido y las instalaciones serán sujetas a las medidas de seguridad y sanciones estipuladas en la legislación aplicable en la materia.

7. Recurso humano durante jornada de entrenamiento.

- El personal deberá portar cubre bocas/careta o cualquier equipo de protección personal proporcionado durante la jornada laboral.
- El cubre bocas se deberá cambiar por lo menos en cada jornada laboral; salvo, que estas sean reutilizables.
- El personal deberá lavarse las manos frecuentemente o usar gel antibacterial y aplicar las medidas relativas a la sana distancia (1.50 metros) en todas las actividades que se realicen durante su jornada laboral.

8. Entrada a los lugares de entrenamiento.

- Llegar a su clase a la hora que le corresponde en el caso de llegar antes a la clase deberá esperar dentro de su vehículo respetando la salida de los demás miembros.
- La duración del entrenamiento dependerá de la capacidad aeróbica individual, pero se recomienda no rebasar los 50 minutos de actividad diaria.
- Volumen: si bien diversas guías recomiendan por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica y 2 sesiones de entrenamiento de fuerza, tomando en consideración los riesgos relacionados a la depleción inmunológica relacionada a altos volúmenes de entrenamiento, se sugiere no superar los volúmenes de entrenamiento previos a la pandemia, y en el caso de las personas sedentarias, iniciar desde los niveles de actividad mínimos recomendados.
- Se deberá realizar una aspersion con solución desinfectante o si es necesario túneles de desinfección.
- Se tomará la temperatura en la entrada a las instalaciones tanto trabajadores como clientes. A los trabajadores se les llevara un control de temperatura diaria.
- Uso de toalla obligatorio (los clientes tendrán que llevar dos toallas una para uso personal y otra para limpiar el equipo que uso) y botella de agua tiene que ser personal.

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 40-60 segundos asegurando que estén limpias.
- Limpia las suelas de los zapatos en la alfombra designada con solución de cloro o algún desinfectante autorizado.
- Usa gel antibacterial al 70% mínimo en las zonas establecidas.
- Deja tus artículos personales en las zonas establecidas que el cliente lleva lo necesario.

9. Finalizado el entrenamiento.

- Al terminar el entrenamiento cada miembro deberá limpiar su equipo y área de trabajo con el equipo de limpieza proporcionado.
- Se deberá llevar el equipo a las áreas designadas para su limpieza no se puede dejar el equipo abandonado dentro de las instalaciones.
- Lávate las manos con abundante agua y jabón y usa gel antibacterial.
- En el caso de trabajar por clases por hora se hará una limpieza finalizada la clase de 10 min en general con aspersion a todas las áreas de contacto. En el caso de estaciones trabajo como áreas de pesa y Cardio se hará cada 2 horas.
- Salir lo antes posible por las áreas establecidas para respetar el horario de los demás miembros.
- Al finalizar cada clase el instructor deberá lavarse las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial.

10. Área de baños y zonas comunes.

- Los servicios sanitarios deben de estar equipados con papel higiénico, agua potable, jabón, antibacterial, toallas de papel o secador de sensor, alcohol al 70% mínimo.
- Las superficies de baño, inodoro y vestidores deben de ser limpiadas dos veces al día con desinfectante o solución de cloro.
- Solo podrán entrar dos personas a la vez al baño asegurando así el distanciamiento establecido de 1.50 – 2.00 metros.

- Se deberá de llenar una bitácora de limpieza de los baños cada vez que se haga.
- Los sanitarios además de estar limpios, deberán contar con: Agua corriente, Papel higiénico, Jabón, Alcohol en gel (gel antibacterial), toallas desechables, recipiente para la basura con tapa debidamente señalada en materia de prevención y contención del COVID-19
- Para prevenir contagios de diversas enfermedades el uso de oasis para servir agua no es permitidos, todos los clientes o deportistas deberán portar su recipiente de agua.
- En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 1,5 metros. Se recomienda a los usuarios evitar ducharse en la instalación

11. Limpieza de superficies, equipos de trabajo, objetos personales y otros.

- Para todo producto utilizado en la limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-2 se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y marca a marca.
- Requisitos del personal que realiza la limpieza:
 - Debe verificarse que todo el equipo de limpieza a utilizar se encuentra en buenas condiciones de uso, de no ser así debe sustituirse. Esto para garantizar el trabajo realizado y ante todo la protección de la integridad física del personal de limpieza.
 - No se debe utilizar joyería como pulseras, anillos, aretes, collares y otros.
 - No se debe fumar o consumir alimentos ni bebidas mientras se realiza las operaciones de limpieza y desinfección.
- Equipo de protección personal para la limpieza:
 - Un par de zapatos adicionales, (con el que se hace aseo y otro para vestir).
 - Guantes
 - Mascarillas reutilizables

- Lentes de seguridad
- Usar el equipo de protección personal como se indica en la hoja de seguridad de cada producto.
-

Productos químicos para la limpieza y desinfección:

Los productos químicos usados para realizar la limpieza y desinfección por COVID-19 deben estar envasados, etiquetados y registrados ante el Ministerio de Salud encontrarse en su plazo de validez.

Tabla 1: Productos químicos autorizados para lavado de superficies.

Producto de limpieza	Indicaciones de uso	Modo de uso
Jabón o detergente	– Lavado de superficies previo a la desinfección.	Fricción sobre la superficie a ser lavada y
	– Seguir las instrucciones de uso del fabricante.	desinfectada.

Tabla 2: Equipo para la limpieza y desinfección.

Superficies a limpiar y desinfectar	Equipo recomendado
Pisos	Mopa (Trapeador), Mecha, baldes.
Paredes	Escaleras, extensiones, paños.
Marcos de ventanas, vidrios y cielo rasos	Escaleras, extensiones, paños.
Muebles, equipos	Paños exclusivos por área. Deben ser descartables.
Servicios sanitarios	Equipo exclusivo para limpieza de baños (esponjas, cepillos, etcétera). Debe estar identificado (código de color, rotulación). Toallas de papel desechable. No usar paños.

General	Recipiente para transporte de residuos con bolsa recomendadas para los desechos.
---------	--

Nota: todos los equipos y materiales utilizados en la limpieza y desinfección deben ser lavados y desinfectados al terminar el proceso.

Tabla 3: Productos químicos autorizados para la desinfección de superficies

Producto de desinfección	Indicaciones de uso	Modo de uso
Alcohol etílico (etanol) 70%	Desinfección de superficies y equipos concentración: 70%.	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada
Hipoclorito de Sodio al 0.5%	Desinfección de superficies no metálicas Concentración: 0.5% Equivalente 5000 ppm.	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada
Amonio cuaternario (quinta generación)	Desinfección de superficies y equipos concentración: 450 ppm.	Aplique la solución con un paño, trapeador, rociador o por inmersión, humedeciendo completamente la superficie. Dejar secar la solución en la superficie al menos 10 minutos.
Ácido Peracético	Desinfección de superficies y equipos concentración: 0.20%-0.35%.	Aplique la solución con un paño, trapeador, rociador o por inmersión. Dejar secar

la solución en la
superficie al menos 1
minuto.

Procedimiento de Limpieza y Desinfección:

- Si la superficie se encuentra sucia, se debe lavar con agua y jabón detergente, enjuagar y escurrir, antes de desinfectar.
- Desinfecte la superficie usando los productos químicos autorizados, a la concentración requerida (refiérase al Cuadro No.2).
- Toda la superficie debe tener contacto con la solución desinfectante.
- Siga las instrucciones del fabricante de los productos químicos (concentración de uso, método de aplicación, tiempo de contacto).
- Superficies porosas (alfombras de piso, cortinas), remueva la suciedad presente y limpie con el producto químico apropiado para estas superficies.
- Si es posible, use agua a la mayor temperatura posible, o use productos químicos que se puedan aplicar a la superficie.
- Textiles: no sacudir (esta acción puede hacer que se disperse el virus en el aire). Lavar según las especificaciones del fabricante. Si es posible, use agua a la mayor temperatura posible.

Limpieza de Utensilios y Equipos:

- Los utensilios y equipos para alimentos se deben lavar y desinfectar en la pila de lavado de utensilios.
- Usar equipo de limpieza exclusivo para los equipos.
- La superficie de contacto de equipos se debe volver a desinfectar, cada vez que sea utilizados (un equipo, una persona) (solución desinfectante a la concentración de uso para superficie de contacto) después de realizar el procedimiento de limpieza y desinfección por COVID-19.
- El amonio cuaternario. No rociar, sino aplicar con toalla humedecida con desinfectante.

- Las paredes deben ser limpiadas y desinfectadas de arriba hacia abajo, en el caso de que se trabaje cerca de ellas.

Tabla 4: Lista de superficies y equipos que se deben limpiar y desinfectar

Áreas	Lista de Superficies	Consideraciones
Edificio	Pisos, paredes, puertas, perillas, ventanas, portones, cielo raso, mamparas, barandas, equipos, maquinas, entre otros.	Las paredes deben ser limpiadas y desinfectadas de arriba hacia abajo.
Servicios sanitarios	Inodoros, basureros, espejos, griferías, lavamanos, dispensadores de jabón, y alcohol gel, extractores, cambiadores de bebe, entre otros.	Usar equipo exclusivo para limpieza de baños. Usar toallas de papel desechable. No usar paños.
Equipos eléctricos	Ventiladores, timbres, interruptores, computadoras, teclados, punteros, extractores de aire, lámparas, teléfonos, máquinas de agua, máquinas de refrescos, parlantes, entre otros.	Desconectar. No rociar, usar toalla humedecida con desinfectante.
Bodega	Estantes	Superficies verticales y horizontales, objetos de

alto contacto (puertas y
ventanas)

Tabla 4.1: Específicos.

Áreas	Consideraciones
Puesto de lavado de manos	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Pileta de lavado de utensilios	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Pileta de lavado de equipo de limpieza	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Zona colaboradores	Casilleros, comedor, artículos personales.
Zona Oficinas	Escritorios, estantes, sillas, otros.
Cuarto de limpieza	Estantes, racks.
Basureros	Basureros interiores y exteriores, cuarto o sala de desechos.
Zona exterior de uso común	Pisos, bancos, sillas, muebles, alfombras, recepción.

12. Manejo de desechos sólidos.

- En el establecimiento deberá existir un lugar específico para el manejo de los desechos sólidos y EPP deberán estar señalizados colocarlos en bolsa roja, rociar el interior y exterior con una solución desinfectante. Los basureros para dicha función deberán de ser de pedal.
- Cada negocio deberá hacerse responsable por los desechos de EPP deben de contar con una empresa que los recolecte.

13. Uso de EPP y normas que deben seguir los trabajadores.

- Los entrenadores y personal de atención deberán de ser dotados obligatoriamente con EPP (mascarilla, lentes, gel, guantes de látex).
- Se deberá de hacer una plantilla de control de síntomas certificada por un doctor.
- Se deberá hacer una plantilla de control de temperatura y síntomas a todos los trabajadores las veces que entren al establecimiento.
- El entrenador deberá guardar una distancia de 1.5-2 metros entre el cliente o miembro.
- El entrenador deberá lavarse las manos después de cada clase o mínimo cada hora.

14. Uso de piscinas para la práctica deportiva de Natación.

Para este apartado se han considerado las recomendaciones sanitarias emitidas por USA SWIMMING, el organismo rector nacional para el deporte de la natación en los Estados Unidos y el Ministerio de Sanidad español.

Normas de bioseguridad para nadadores y padres de familia:

- Los nadadores deberán llegar a la instalación listos para el entreno, con su traje de baño puesto.
- Los nadadores deberán llegar a las instalaciones no más de 10 minutos antes de comenzar el entreno.
- Los equipos deberán organizar horarios de entreno para evitar la aglomeración.
- Los nadadores deberán llegar con su mascarilla al entreno y solo podrán retirarla al entrar a la piscina.
- Los padres de familia podrán esperar en el parqueo en sus carros o regresar a recoger a sus hijos 5 minutos antes de la hora de salida.
- Los vestidores no estarán habilitados, solo de ser extremadamente necesario podrán utilizarlos.

- Los nadadores no podrán utilizar las duchas.
- No se podrá hacer el entrenamiento de tierra en el área de la piscina.
- Los espectadores o padres de familia deben seguir el protocolo de distanciamiento en todo momento; no obstante, se recomienda altamente quedarse en su vehículo o regresar por sus hijos, familiar o conocido.
- Los nadadores no podrán compartir o prestarse equipo de entreno.

Dentro de la piscina:

- Los nadadores deberán seguir las instrucciones de distanciamiento.
- No podrán hacer contacto físico con otros nadadores.
- Los nadadores deben mantener las distancias al momento de descansar al terminar una serie.

Al salir de la piscina:

- Al salir del entreno deberán cambiarse y luego irse lo más pronto posible a casa.
- Quedan prohibidas las reuniones después del entreno.

Recomendaciones dentro de las piscinas en la primera fase:

- Estas recomendaciones son para piscinas de 25 metros únicamente.
- Los espacios deberán ser controlados en los carriles y deberá haber un máximo de 1 nadador por carril.
- Los nadadores no podrán concentrarse en un solo punto en la piscina para conversar. Adjuntamos imágenes.
- Para evitar la aglomeración de atletas en las piscinas, deberán elaborarse horarios distintos para poder trabajar por grupos.
- Para los entrenadores o colaboradores dentro de la piscina será obligatorio el uso de equipo de bioseguridad mínimo que será mascarilla y lentes y/o protector de cara.

15. Aspectos generales en los establecimientos deportivos.

- Únicamente deberán de presentarse a los sitios de trabajo o instalaciones los trabajadores indispensables siguiendo siempre las indicaciones establecidas por STSS, que inicialmente es del 20%.
- La capacidad de usuarios dependerá de la capacidad instalada de cada establecimiento.
- En todas las áreas que conformen las instalaciones deportivas se colocará la señalética correspondiente en materia de prevención y difusión del COVID-19.
- El área de trabajo se deberá encontrar limpia, ordenada y en condiciones de higiene adecuadas para su correcto funcionamiento.
- Como parte de las acciones de prevención se colocarán en todos los accesos los “tapetes sanitarios”.
- Como requisito indispensable para el acceso se deberá portar cubre boca y el uso de alcohol en gel desinfectante para manos.
- Como política en materia de protección contra riesgos sanitarios se colocará de manera estratégica alcohol en gel en diferentes puntos del establecimiento.
- No se permitirá el acceso a las personas, independientemente de su motivo de visita, que presenten signos o síntomas de algún malestar en general, principalmente los relacionados con el COVID-19.
- Toda persona detectada con signos y síntomas relacionados con el COVID-19, deberán ser canalizados a orientación médica inmediata (interna o externa) y no deberá reingresar a las instalaciones deportivas hasta que no se descarte una positividad COVID-19.
- Se deberá contar de manera puntual con todos los insumos que permitan realizar todas las actividades en materia de saneamiento, higiene y desinfección de todas las instalaciones deportivas.
- Establecer todos los mecanismos necesarios para el registro de las acciones realizadas del punto anterior, de manera impresa o digital, que permitan la trazabilidad, supervisión y validación de las mismas.

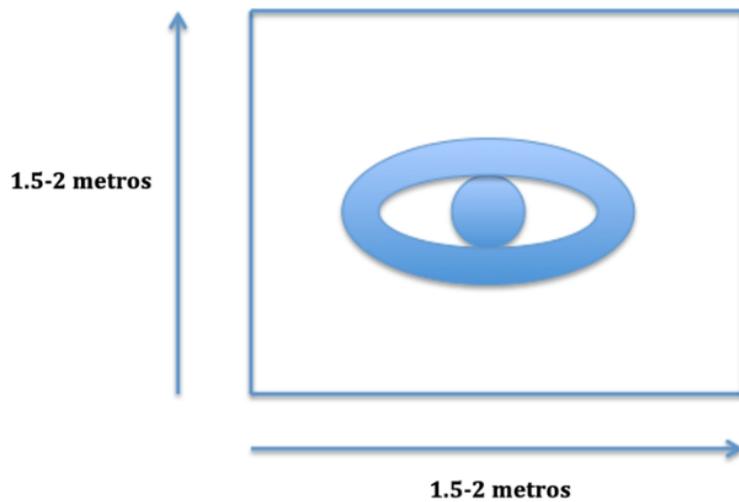
- Se deberá de implementar un programa permanente de desinfección de todas las áreas que conformen las instalaciones deportivas, con la solución desinfectante de su elección, siempre y cuando las pruebas de efectividad demuestren resultados favorables hacia el virus.
- Existirá un protocolo de temperatura que deberá seguir las siguientes especificaciones: No permitir el acceso a personas con temperatura mayor a 37.5°C. En caso de que una persona tenga temperatura mayor a 37.5°C, se deberá solicitar pasar a un área designada, donde deberá esperar 5 minutos y se le volverá a tomar la temperatura, ya que puede presentar una temperatura superior debido a la temperatura ambiente de su medio de transporte.
- No permitir el acceso a personal que presente signos evidentes de tos, lagrimeo, mucosidad y/o malestar general.
- Canalizar a orientación médica en los casos antes señalados.
- Usuarios o deportistas deberán seguir las indicaciones del personal de seguridad (a manera de filtro en los accesos habilitados) y demás trabajadores capacitados en los temas de seguridad e higiene relacionados, en caso de incumplimiento se harán acreedores a la suspensión del acceso a las instalaciones por tiempo indefinido.
- Se solicitará a los clientes que lleguen con la ropa adecuada que usara durante el entrenamiento ya que si vienen de sus lugares de trabajo existe la posibilidad que esté contaminada.

En la tabla 5, se refiere al distanciamiento mínimo recomendado por persona en relación a cada servicio (en este espacio se puede tener equipo de trabajo, maquinas, etcétera).

Tabla 5: Distanciamiento recomendado de trabajo por persona dependiendo del servicio ofrecido.

Servicio	Distanciamiento por persona
Gimnasios	1.50 metros
Entrenamiento Funcional	1.50 metros
Karate	1.50 metros
Kickboxing	1.50 metros
Boxeo	1.50 metros
Yoga/Pilates	1.50 metros
Piscina	1 persona por carril

Figura 2. Distanciamiento de seguridad entre personas en las diferentes áreas. (1.50 metros)



V. Referencia Bibliográfica.

- Blocken, B; Malizia, F; van Druenen, T; Marchal, T. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Preprint Document. 2020.
- De Teresa, C; del Valle, M; Franco, L; et al. Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición. Sociedad Española de Medicina del Deporte, Consejo General de Colegios Oficiales de Medios. 2020.
- Galvis, M. COVID-19: Perspectiva, lo que sabemos y lo que aprendemos. Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health. 2020.
- Jurak, G; Morrison, S; Leskošek, B; et al. Physical activity recommendations during the COVID-19 virus outbreak. Journal of Sport and Health Science. 2020.
- Márquez, J; Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Revista de Educación Física. 2020.
- Mittal, R; Ni, R; Seo, JH. The flow physics of COVID-19. Journal of Fluid Mechanics. 2020.
- Nieß, AM; Boch, W; Friedmann-Bette, B; et al. Position Stand: Return to Sport in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2/COVID-19). Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2020.
- Rodrigues, R; Giffoni, J; Rodrigues, R. Exercise Training: A Hero that Can Fight two Pandemics at Once. International Journal of Cardiovascular Sciences. 2020.
- Wang, J; Du, G. COVID-19 may transmit through aerosol. Irish Journal of Medical Science. 2020.
- WHO. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. 2020.
- KYOKUSHIN-KAN INTERNATIONAL HONBU. PROTOCOLO JAPON. https://drive.google.com/file/d/1t69bfZ5920iRCumD_cfGZtr750UXrsH-/view?usp=sharing
- https://www.essa.org.au/Public/News_Room/Media_Releases1/2020/COVID-19_Response__Why_exercise_is_more_important_than_ever.aspx

- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25435787/>
- <https://www.birmingham.ac.uk/news/latest/2018/03/regular-exercise-slows-down-ageing.aspx>
- https://www.usaswimming.org/docs/default-source/coronavirus-resources/facilityreopeningplanguidelines.pdf?sfvrsn=3973b32_0
- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

VI. Anexos.

Anexo 1: Medidas de protección.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

COVID-19
Enfermedad por coronavirus 2019
CUBRA SU TOS
EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.

Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Anexo 2: Eficiencia de las mascarillas naso bucales.

Fuente: VARSOY Healthcare.



Anexo 3: Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1 

- Identifique peligros y gestione riesgos. Busque el EPP necesario.
- Vea dónde se pondrá y quitará el EPP.
- Pida ayuda a un amigo o póngase delante de un espejo.
- Descarte todo el EPP en un cubo de basura adecuado.

PASO 2  **PASO 3**  **PASO 4**  **PASO 5** 

Póngase la bata. Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.* Póngase la protección ocular (gafas protectoras) o facial (protector facial).† Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención. En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar). †Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiejección o un líquido antiejección).

CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.

PASO 1  **PASO 2**  **PASO 3**  **PASO 4**  **PASO 5** 

Quítese los guantes y luego la bata. Higienícese las manos. Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante. Quítese la mascarilla quirúrgica o respirador, desde atrás hacia adelante. Higienícese las manos.

Nivel de atención	Higiene de las manos	Bata	Mascarilla quirúrgica	Respirador (N95 o similar)	Gafas protectoras (protección ocular) o protección de cara (protección facial)	Guantes
Triage						
Recogida de muestras para diagnóstico de laboratorio						
Caso sospechoso o confirmado de COVID-19 que requiere ser admitido en el establecimiento de salud, pero no requiere ningún procedimiento generador de aerosoles						
Caso sospechoso o confirmado de COVID-19 que requiere ser admitido en el establecimiento de salud y que requiere algún procedimiento generador de aerosoles*						

*Los procedimientos que generan aerosoles comprenden la ventilación con presión positiva (sistema de presión positiva o sistema de presión positiva continuo), intubación endotraqueal, aspiración de las vías respiratorias, ventilación oscilatoria de alta frecuencia, traqueotomía, fisioterapia torácica, tratamiento con nebulizador, inducción del parto, broncoscopia y neopneumía.

OPS Organización Panamericana de la Salud **OPS** Organización Mundial de la Salud **Conócelo. Prepárate. Actúa.** www.paho.org/coronavirus

Anexo 4: Momentos para lavar y desinfectar las manos.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Limpia tus manos

¿Cuándo?

- 

Antes de tocarte la cara
- 

Después de toser o estornudar
- 

Después de ir al baño
- 

Antes y después de cambiar pañales
- 

Antes de preparar y comer alimentos
- 

Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
- 

Después de tirar la basura
- 

Después de tocar las manijas de las puertas
- 

Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud

OMS Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Anexo 5: Técnica para el lavado de manos.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.



Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

- 

0 Mójese las manos con agua.
- 

1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 

2 Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 

8 Enjuáguese las manos con agua.
- 

9 Séquese con una toalla desechable.
- 

10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 

11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Anexo 6: Técnica para la desinfección de las manos.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.



Limpia tus manos

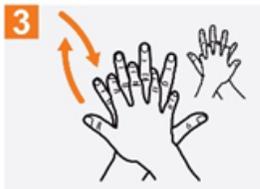
CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a  Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b  Frótese las palmas de las manos entre sí.

2  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

3  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8  Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud  Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Anexo 7: Mascara deportiva de uso personal en artes marciales.

Fuente: [KYOKUSHIN-KAN INTERNATIONAL HONBU](#)



Anexo 8: Protocolo clases de deportes de contacto.

Fuente: KYOKUSHIN-KAN INTERNATIONAL HONBU

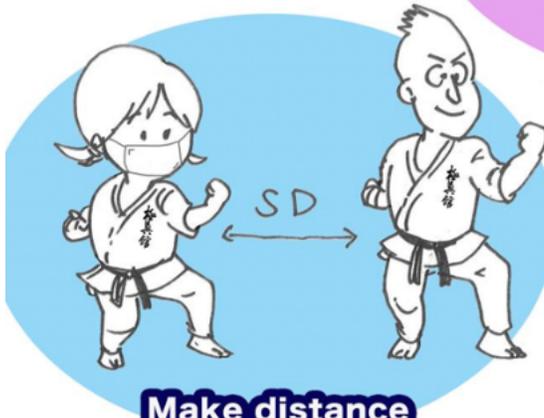
Kyokushin-kan Correspondence policy to prevent coronavirus infection



Wash hands



**Take temperature
before training**



**Make distance
between people**

※Prevent infection with face mask



**Put a faceshield
in Kumite training**

Drow a picture: Shihan Okazaki

Anexo 9: Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

Fuente: ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en: <https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>

Fuente: PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre. Disponible en: <https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm> Anexo 9. Técnica de limpieza de doble cubo.

Descripción:

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
- Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
- La distancia recomendada de la frente al sensor (varía entre 2 y 15 cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.

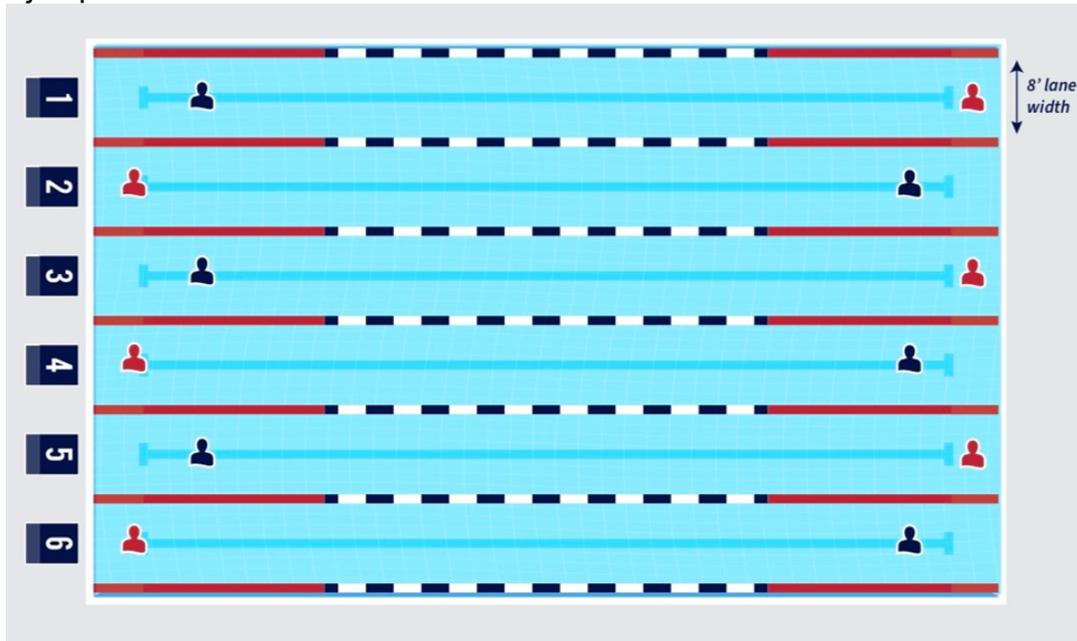
Descripción:

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo $\frac{3}{4}$ partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena $\frac{1}{4}$ parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zigzag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo.
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

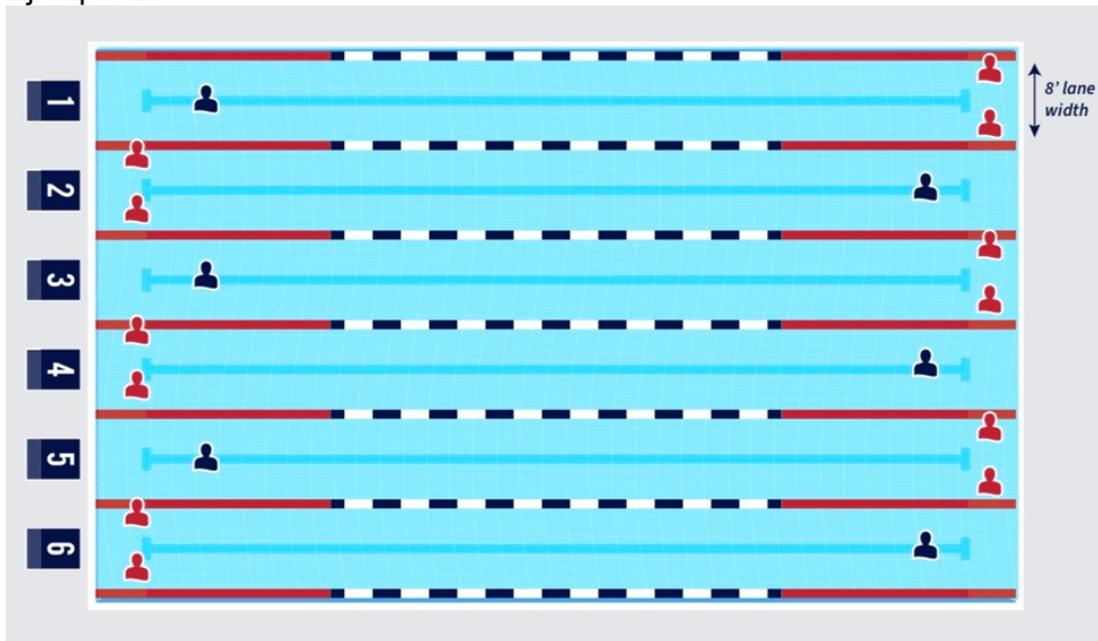
Anexo 10: Distanciamiento en piscinas de 25 metros.

Fuente: https://www.usaswimming.org/docs/default-source/coronavirus-resources/facilityreopeningplanguidelines.pdf?sfvrsn=3973b32_0

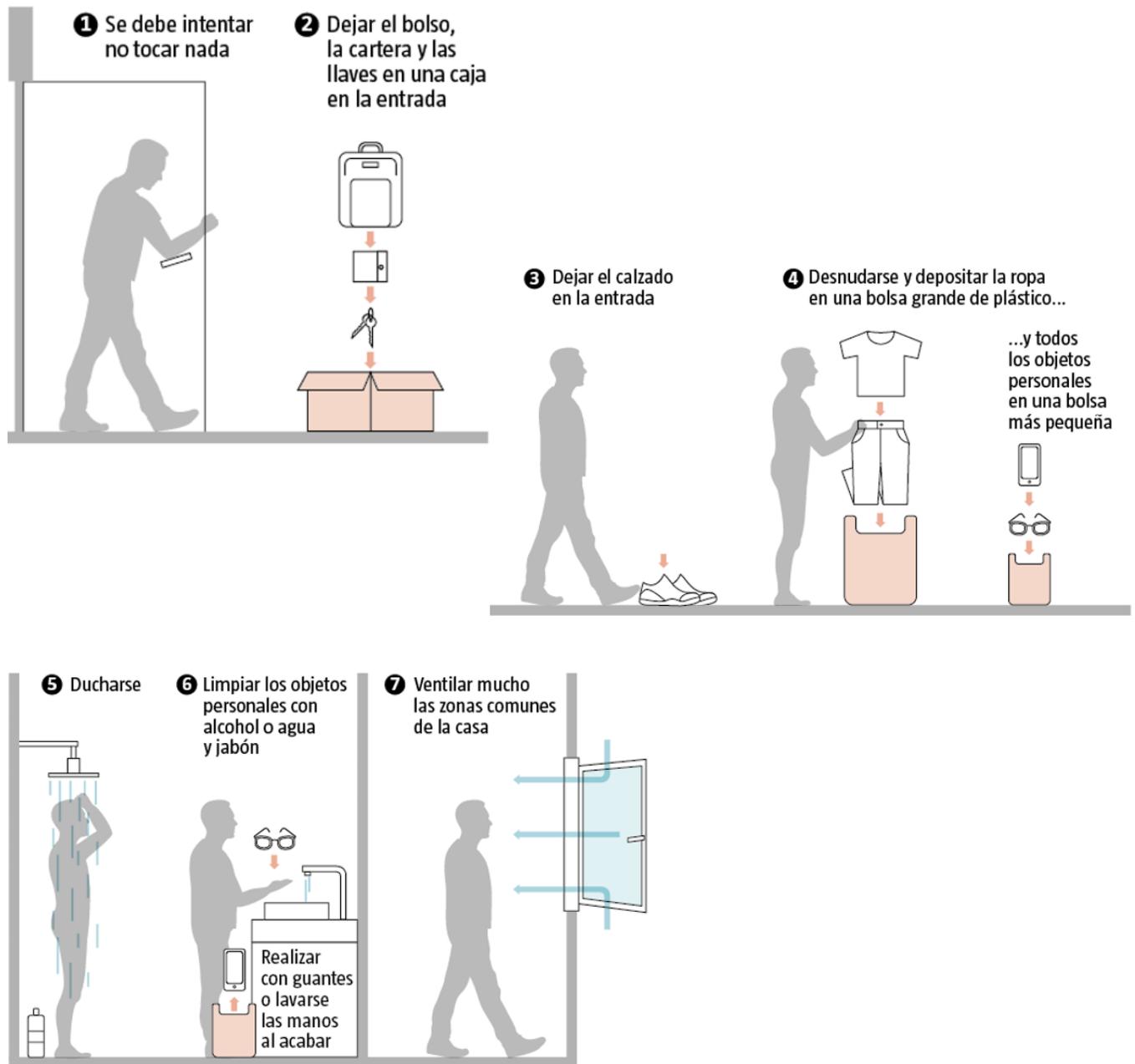
Ejemplo 1:



Ejemplo 2:



Anexo 11. Recomendaciones para el ingreso a la vivienda.



Fuente: Generalitat de Catalunya. Que hacer al llegar a casa para prevenir el contagio de los convivientes.

2020.