

 COVID-19

DOCUMENTO TÉCNICO
INSTALACIONES DEPORTIVAS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

ÍNDICE

PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN 2

 INFORMACIÓN AL PERSONAL DE LAS INSTALACIONES..... 2

 INFORMACIÓN A LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS 3

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN..... 4

 MEDIDAS DE COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES 4

 ACTUACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN 4

MEDIDAS EN CONTROL DE ACCESOS Y ZONAS COMUNES 4

 USUARIOS 4

 PERSONAL 5

MEDIDAS HIGIÉNICAS, SANITARIAS Y EPIS EN LAS INSTALACIONES 7

 USUARIOS 7

 PERSONAL 7

 EN MATERIALES Y EQUIPAMIENTO..... 7

PROTOCOLO DE USO DE LAS INSTALACIONES 9

 PLANIFICACIÓN DE LA REAPERTURA DE INSTALACIONES..... 9

PROTOCOLOS DE USO DE LOS RECINTOS 10

 AFORO Y HORARIOS..... 10

 RESERVAS Y ACCESOS 10

REFERENCIAS 11

ANEXOS..... 11

ANTECEDENTES

Siendo uno de los fines institucionales de la Dirección General de Deporte, la planificación, gestión y control de las instalaciones deportivas de titularidad autonómica y la planificación, seguimiento y control de las infraestructuras deportivas, (art. 14.1.i) del Decreto 65/2015, de 13 de agosto, por el que se establece la estructura orgánica básica de la Consejería de Educación y Cultura), esta Dirección General en el ejercicio de sus competencias, viene obligada al mantenimiento de las instalaciones deportivas en las condiciones óptimas para la práctica del deporte, garantizando la seguridad de los usuarios y respondiendo a los estándares de calidad exigibles.

El presente documento técnico se emite a la vista de la necesidad de establecer un protocolo de seguridad sanitario para emprender la reapertura de los centros deportivos con las máximas garantías frente a la propagación del COVID-19. Para ello se incluyen una serie de normas o medidas generales que pueden servir como referencia y un anexo específico para cada instalación donde se desarrollan las medidas adoptadas concretamente en cada parte o actividad deportiva incluyendo los medios humanos y materiales, responsables, organización, aplicación, comunicación, etc.

En este documento se recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones. Con carácter más general deben considerarse todas las disposiciones reglamentarias y técnicas en vigor, particularmente las emitidas en las órdenes ministeriales para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma (como la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad) así como los criterios generales que se establecen en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2 y las recomendaciones para la vuelta al trabajo recogidas en el documento Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios de COVID-19, u otras directrices que pudieran emitir organismos competentes o de reconocido prestigio en el ámbito del deporte, sanitario, o de prevención de riesgos laborales.

PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN

INFORMACIÓN AL PERSONAL DE LAS INSTALACIONES

- Charla informativa para exponer los procedimientos de trabajo diseñados para minimizar los riesgos de contagio y propagación del COVID-19 durante la jornada laboral en el centro deportivo.
- De manera individual se explicarán las novedades de cada puesto de trabajo y sus responsabilidades asociadas.

- Se explicará el criterio de reincorporación progresiva al trabajo procurando organizar los equipos de trabajo de manera que se pueda compatibilizar con los factores personales que afecten a cada trabajador como por ejemplo grupo de riesgo, conciliación familiar por cuidado de hijos o mayores, residencia y facilidad de desplazamiento, etc...
- Facilitar el acceso permanente a toda la información de los procedimientos, mediante copias impresas y expuestas en tabloneros de anuncios o mamparas en espacios de zonas comunes, mostradas de manera que no haya que tocarlas y se puedan leer íntegras.
- Se explicará y demostrará el correcto uso y mantenimiento de aquellos EPIS, medidas de protección y equipamiento de nueva adquisición.
- Se establecerán unas pautas de conducta en cuanto a distancias de seguridad, contacto personal, uso compartido de espacios y materiales, lavado de la ropa de trabajo, etc..., acordes a las directrices de las autoridades sanitarias. Para cada fase de la desescalada estas pautas se atenderán a lo establecido en la correspondiente orden ministerial.
- Se comunicarán al responsable del centro todos los aspectos que observen los trabajadores en su desempeño a fin de mejorar y/o corregir situaciones que se consideren de riesgo.
- Se comunicará que deberán permanecer en cuarentena tanto los trabajadores propios o de empresas concurrentes, como los usuarios que sufran síntomas o aún sin sufrírselos hayan dado positivo en pruebas diagnósticas, o hayan estado en contacto con diagnosticados con positivos en el último mes, así como sus contactos estrechos siguiendo las directrices de la autoridad sanitaria.

INFORMACIÓN A LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS

- Copia del protocolo impresa en tablón de anuncios de la zona de acceso al centro, de manera que se pueda leer íntegro sin necesidad de tocarlo, con todas las páginas expuestas a simple vista.
- Colocar carteles en cada parte de las instalaciones con las medidas de seguridad para su uso p.e. en salas de fitness, en vestuarios, piscinas, etc.... de esta manera se facilita tenerlas presentes en el momento de usar las instalaciones y aumenta la eficacia en su cumplimiento.
- Señalizar con cinta adhesiva o pintura las distancias mínimas y límites de aproximación a mostradores, cafetería, separaciones en vestuarios y duchas, y demás zonas donde sea obligatorio respetar el nuevo distanciamiento social. Balizamiento de zonas de acceso prohibido o cerradas al público para evitar confusiones.
- Difusión en redes sociales y página web de deporte asturiano de aquellas nuevas pautas de uso más relevantes como por ejemplo la reserva previa obligatoria de cualquier instalación que se quiera usar.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

MEDIDAS DE COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

- Los titulares de las instalaciones deberán mantener las reuniones necesarias con las empresas que prestan servicio en los centros para garantizar que las mismas cumplen con los requisitos y exigencias marcados por las autoridades y entidades competentes, así como las normas establecidas para el centro de trabajo en el que presten servicio.
- Asimismo, y en el supuesto de que se comparta edificio o instalaciones en inmuebles que no sean de su titularidad o uso exclusivo, se establecerá la adecuada coordinación con la titularidad del inmueble para la adopción de las medidas preventivas necesarias.

ACTUACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN

Los Servicios de Prevención de los titulares de las instalaciones y empresas del sector deberán:

- Evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las personas trabajadoras en cada una de las tareas diferenciadas que realizan.
- Establecer los diferentes escenarios de exposición referidos en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 del Ministerio de Sanidad, así como planificar la actividad preventiva derivada de dichos escenarios.
- Actualizar la información según vayan surgiendo modificaciones en las medidas por parte del Ministerio de Sanidad, es decir realizar un seguimiento continuo de las mismas.
- Emitir recomendaciones, siguiendo las pautas formuladas por las autoridades sanitarias, para ser seguidas por las empresas así como asesorar a las mismas sobre las medidas de higiene, técnicas y organizativas destinadas a eliminar o controlar el riesgo de sus trabajadores. De igual forma asesorarán y participarán en la formación e información para poder implantar dichas medidas. Todas las recomendaciones efectuadas por el SPA deben contemplar y cumplir estrictamente lo señalado en el documento de Buenas prácticas en los centros de trabajo del Ministerio de Sanidad.

MEDIDAS EN CONTROL DE ACCESOS Y ZONAS COMUNES

USUARIOS

- Instalar dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. y bandejas desinfectantes de calzado, de uso obligatorio en los accesos a cada centro.

- Señalizar marcas en el suelo de accesos, mostradores y zonas comunes que sean susceptibles de generar aglomeraciones para facilitar el respeto de las distancias mínimas.
- Instalar mamparas de seguridad en oficinas, mostradores y accesos para evitar contacto directo con el personal de las instalaciones.
- Los pagos se harán evitando siempre dinero en efectivo o desinfectando el efectivo con geles desinfectantes o hidroalcohólicos si fuera necesario. Se desinfectará la TPV tras cada uso en todo caso.
- Obligatorio usar mascarillas durante la estancia en el centro deportivo
- Recomendado el uso de guantes excepto cuando se practica la actividad e incluso entonces si fuese compatible desinfectándolos cada vez que haya desplazamiento por el centro o se toquen distintas superficies.
- Recomendada la no asistencia de personas incluidas en colectivos de riesgo. (En cualquier caso en lo no expuesto se estará a las disposiciones emitidas por las autoridades sanitarias u otras competentes, incluidas aquellas que se fueran dictando posteriormente.)

PERSONAL

- La disposición de los puestos de trabajo, la organización de los turnos y el resto de condiciones de trabajo existentes en los centros, entidades, locales y establecimientos se modificarán, en la medida necesaria, para garantizar la posibilidad de mantener la distancia de seguridad interpersonal mínima de dos metros entre los trabajadores, siendo esto responsabilidad del titular de la actividad económica o, en su caso, del director de los centros educativos y entidades, o de la persona en quien estos deleguen.
- Sin perjuicio de la adopción de las necesarias medidas de protección colectiva e individual, los centros deberán realizar los ajustes en la organización horaria que resulten necesarios para evitar el riesgo de coincidencia masiva de personas, trabajadoras o no, en espacios o centros de trabajo durante las franjas horarias de previsible máxima afluencia o concentración, atendiendo a la zona geográfica de la que se trate, y de conformidad con lo legislación en vigor.
- Se llevará un conteo del nº de personas que están en cada momento en el centro, anotando las salidas y entradas y especificando en la medida de lo posible la ocupación por zonas concretas. Se incluirá un registro con datos de contacto en cualquier caso.
- El titular de la actividad económica o, en su caso, el director de los centros deberá asegurar que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los centros, entidades, locales y establecimientos previstos en esta orden.
- En las tareas de limpieza se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características.

- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con eficacia demostrada frente al coronavirus que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.
- Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- En el caso de que se empleen uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. En aquellos casos en los que no se utilice uniforme o ropa de trabajo, las prendas utilizadas por los trabajadores en contacto con clientes, visitantes o usuarios, también deberán lavarse en las condiciones señaladas anteriormente. El cambio de ropa de hará en el propio centro evitando venir cambiado de casa.
- A la finalización de cada turno se procederá a limpieza de las zonas comunes y, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso. Al finalizar la jornada se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
- Mantener siempre en la medida de lo posible puertas y ventanas abiertas para facilitar la ventilación y en zonas abiertas al público ventilación permanente.
- La disposición de los puestos de trabajo, la organización de los turnos y el resto de condiciones de trabajo existentes en los centros, entidades, locales y establecimientos se modificarán, en la medida necesaria, para garantizar la posibilidad de mantener la distancia de seguridad interpersonal mínima de dos metros entre los trabajadores, siendo esto responsabilidad del titular de la actividad económica o, en su caso, del director de los centros educativos y entidades, o de la persona en quien estos deleguen.
- Se dispondrá permanentemente de dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad en oficinas, accesos, vestuarios, salas de máquinas y/o demás zonas donde los trabajadores puedan necesitar su uso.

- Controlar que se dispone de acopios suficientes de material de higiene y limpieza previa apertura: Papel higiénico, Dispensadores de jabón en aseos, Gel, espumas o líquido desinfectante, Productos de limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se seguirán las directrices de la autoridad sanitaria al respecto, y a criterio del servicio de prevención, en función del riesgo del puesto y tras haber adoptado las medidas organizativas y técnicas oportunas, se distribuirán y vigilará el uso de los equipos de protección individual necesarios, velando por una formación eficaz en el uso de los mismos.

MEDIDAS HIGIÉNICAS, SANITARIAS Y EPIS EN LAS INSTALACIONES

USUARIOS

- Se instalarán dosificadores de dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad en todos los puntos donde se considere necesario siendo su uso potestativo en función de las particularidades de cada instalación.
- Será obligatorio lavarse las manos antes y después de la práctica de todas las actividades deportivas.

PERSONAL

- Los servicios de prevención determinarán el uso de la protección individual adecuada y proporcional al riesgo de cada puesto de trabajo en base a las medidas implantadas y a lo establecido por las autoridades sanitarias en cada momento. En el caso de que se pongan a disposición, por resultar necesarios o recomendables para el puesto de trabajo, se deberán seguir las indicaciones proporcionadas por el servicio de prevención para conocer la importancia del uso correcto y como medida complementaria a las implantadas, con objeto de evitar un incremento de los riesgos derivados de un uso incorrecto así como relajar el cumplimiento de resto de medidas.

EN MATERIALES Y EQUIPAMIENTO

- Colocar carteles informativos en cada parte de las instalaciones con las medidas básicas de seguridad a fin de tenerlas presentes y facilitar su cumplimiento. Se planificará el su uso singularizando del equipamiento de instalación y en cada centro deportivo según sus particularidades.
- Se precintarán las fuentes de agua.
- Se desenchufarán secadores de manos y de pelo y cualquier otro equipo que implique la creación de corrientes y turbulencias de aire y se prohibirá su uso.

- Las máquinas de vending se utilizarán obligatoriamente con guantes y/o en cualquier caso se regularán según indicaciones de las autoridades competentes en la materia y se colocará un dispensador de desinfectante de uso obligado en su proximidad para desinfectar manos y envase del producto
- Las piscinas se mantendrán cerradas mientras no haya nuevas instrucciones de las autoridades competentes. En cualquier caso antes de su reapertura se deberá cumplir lo establecido en el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas. Igualmente se hará un análisis de agua según establece el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas; previa apertura y regularmente durante el uso.
- Revisión extraordinaria mediante tratamiento contra la legionella 20 días antes de la reapertura de recintos cerrados.
- Se reubicarán los equipamientos de salas de fitness y musculación distanciándolos adecuadamente para cumplir las medidas de seguridad vigentes en cada momento.
- Se recomienda el uso de toalla pequeña durante la actividad con equipamiento deportivo y de toalla grande sobre esterillas y colchonetas, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados.
- En función de las disposiciones reglamentarias y técnicas en vigor, se regulará el alquiler de material considerando el riesgo que supondría su uso compartido en función de las particularidades de cada actividad y centro deportivo.
- Se recomienda traer el propio material en la medida de lo posible, evitando el uso de material de las instalaciones para reducir el uso compartido del mismo. En cualquier caso, todo equipo compartido ha de desinfectarse minuciosamente entre usuario y usuario.
- Se recomienda el uso de guantes, muñequeras y/o gorras en aquellas actividades e instalaciones que lo permitan.
- Al terminar la actividad obligatoriamente se desinfectará y/o limpiará la máquina, material o equipamiento.
- Cuando sea posible se usarán mascarillas y guantes antes, durante y después de la práctica deportiva
- Es obligatorio mantener abiertas todas las puertas y ventanas exteriores, de manera que se pueda favorecer la ventilación disponiéndolo de tal forma que no aparezcan corrientes ni turbulencias.
- Los pabellones y pistas polideportivas permanecerán cerrados mientras no se permitan actividades en grupo. Se permitirá su uso cuando sea posible según las directrices particulares de cada centro deportivo.

- En actividades al aire libre tipo tenis donde no haya contacto, sean individuales y se mantengan las distancias se recomienda el uso de gorra y guante en la mano no dominante.
- En cada centro deportivo se seguirán las actualizaciones de las disposiciones reglamentarias y recomendaciones de las autoridades competentes y de los fabricantes para el mantenimiento y uso de las instalaciones térmicas y de climatización.
- Se verificarán los extractores de aseos y sus ventanas permanecerán abiertas en todo momento.

PROTOCOLO DE USO DE LAS INSTALACIONES

PLANIFICACIÓN DE LA REAPERTURA DE INSTALACIONES

- La apertura de instalaciones deportivas se llevara a cabo cumpliendo con las disposiciones la legislación en vigor.
- El uso de vestuarios, duchas y otros espacios comunes se regulará en consonancia con las disposiciones reglamentarias y técnicas en vigor en cada momento. Los usuarios deberán acudir ya cambiados al centro deportivo. En caso de que su uso estuviera permitido, se señalará el espacio que puede ocupar cada persona. Es decir que en cada vestuario y/o duchas habrá un número máximo de usuarios y estará claramente señalado donde pueden colocarse, de manera ordenada y manteniendo las distancias de seguridad.
- Los servicios de cafetería y restauración permanecerán cerrados; se reanudarán en su caso manteniendo su actividad en consonancia de las pautas establecidas por las autoridades competentes.
- Las enfermerías y servicios sanitarios extremarán las medidas de seguridad y ante cualquier duda se llamará al 112 o SEPA.
- Todas las actividades de interior que se puedan trasladar al exterior lo harán mientras existan restricciones a las actividades durante las fases de la desescalada.
- Las saunas secas, baños de vapor y recintos termales en general se mantendrán cerrados.
- Las competiciones y eventos deportivos no están autorizados. Se reanudarán en su momento en forma y manera que establezcan las instrucciones de las autoridades competentes.

- El funcionamiento de los Centros de Tecnificación Deportiva, acceso de los Deportistas de Alto Rendimiento, Deportistas de Alto Nivel, asambleas y reuniones de federaciones deportivas y en general las actividades de cualesquiera deportistas federados se reanudarán atendiendo a las circunstancias particulares de cada deporte, centro deportivo y/o situación personal. En cualquier caso se estará a las instrucciones emitidas por el Gobierno de España mediante Orden Ministerial, Dirección General de Deporte y demás autoridades que puedan ser competentes en las materias relacionadas con las actividades desarrolladas.

PROTOCOLOS DE USO DE LOS RECINTOS

AFORO Y HORARIOS

- Reducción de aforos en recintos y limitación de participantes en actividades, adaptándose de manera proporcional las características de cada actividad e instalación concreta.
- Recuperación progresiva de la normalidad, individualizando para cada actividad y centro en función de la evolución de las pautas dictadas por las autoridades sanitarias.
- Colocación de balizamiento en zonas de acceso restringido o áreas cerradas al público.
- Organización del uso por turnos de las instalaciones minimizando las aglomeraciones y adaptando la planificación horaria y de espacios compartidos vigilando especialmente que la circulación de personas sea fluida, adecuada y se mantengan las distancias y demás medidas de seguridad.

RESERVAS Y ACCESOS

- Se gestionarán las reservas planificando la ocupación de los recintos de manera que se cumplan las medidas establecidas por cada centro particular.
- Las reservas de instalaciones serán obligatorias para acudir a las instalaciones y se harán con antelación por medios telemáticos, telefónicamente o por email según la capacidad de cada centro deportivo.
- La DGD no permitirá el acceso de aquellas personas que presenten síntomas relacionados con COVID-19 y/o cuando se considere que supone un riesgo su acceso a las instalaciones.
- Se elaborará un registro de los usuarios con fechas, horarios y medio de contacto a disposición del servicio de vigilancia epidemiológica o el resto de autoridades sanitarias en caso de que lo requieran.

REFERENCIAS

- Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 del Ministerio de Sanidad
- Buenas prácticas en los centros de trabajo del Ministerio de Sanidad
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.
- Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas
- [Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales. Consejo Superior de Deportes.](#)
- [Medidas y pautas para la reapertura de centros deportivos y gimnasios frente al COVID-19. GC Asesoría Deportiva.](#)
- [Propuesta de medidas higiénico sanitarias y de distanciamiento social para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios en la reapertura y funcionamiento de los centros deportivos y gimnasios durante el covid-19. Federación nacional de empresarios de instalaciones deportivas \(FNEID\).](#)

ANEXOS

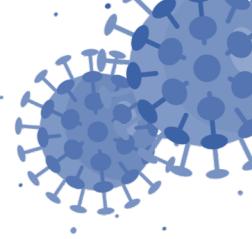
- [Uso de la mascarilla quirúrgica en población general](#)
- [Uso de la mascarilla higiénica en población general](#)
- [Infografía lavado de manos](#)
- [Póster lavado de manos](#)
- [Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19](#)



 COVID-19

ANEXOS

Mascarillas higiénicas en población general

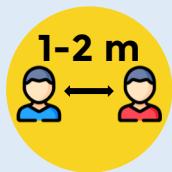


La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia
1-2 m.



Lavado
de manos



Evita tocar
ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz
con codo al toser



Pañuelos
desechables

¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿Cuándo?



Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados



Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)



Al atender al paciente a menos de 2 m.



Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¡Úsala correctamente para evitar riesgos !



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

1



2



3



4



5



6



7



8



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

www.mscbs.gob.es

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



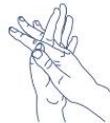
Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua

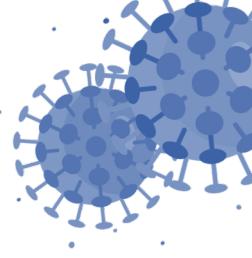


Sécate las manos con una toalla de un solo uso



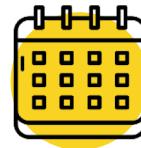
GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTO-CUIDADOS**
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS**
Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

25 marzo 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

