

# **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

## **PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS (COVID-19) Y PLAN DE CONTINGENCIA**

### **EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

Las recomendaciones y directrices establecidas en el presente protocolo se revisarán y actualizarán conforme al avance de las evidencias científicas y al desarrollo de la normativa sanitaria que se publique, referida a la crisis sanitaria provocada por la Covid 19.

**INDICE**

- 1. OBJETO Y ALCANCE DEL PROCEDIMIENTO Y PLAN DE CONTINGENCIAS. IMPLICACIONES Y RESPONSABILIDADES. COMUNICACIÓN**
  - 2. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE PUESTOS DE TRABAJO. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES**
  - 3. PLAN DE CONTINGENCIA.**
    - 3.1 DETECCIÓN, NOTIFICACIÓN, ESTUDIO Y MANEJO DE CASOS Y CONTACTOS
    - 3.2 GESTION DE LA INCAPACIDAD LABORAL
    - 3.3 PARALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD
  - 4. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN GENERALES Y ESPECÍFICAS**
    - 4.1 MEDIDAS GENERALES, TÉCNICAS, COLECTIVAS Y ORGANIZATIVAS
    - 4.2 EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
- 

**ANEXOS:**

- I. EVALUACION DE RIESGO DE PUESTOS DE TRABAJO DE LA EMPRESA / COMUNICACIÓN DE TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES**
- II. MEDIDAS DE PREVENCIÓN ESPECÍFICAS Y POR PUESTO DE TRABAJO.**
- III. INFORMACIÓN SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS). PROCEDIMIENTOS DE COLOCACIÓN Y RETIRADA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN. ESTRATEGIAS ANTE ESCASEZ DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN.**
- IV. INFOGRAFIAS Y CARTELES INFORMATIVOS.**
- V. REGISTRO ACTUALIZADO DE MEDIDAS ADOPTADAS Y PLANIFICADAS POR LA EMPRESA DE PROTECCION FRENTE A CONTAGIOS FRENTE CONTAGIOS POR VIRUS SARS-COVID19-2**



## 1. OBJETO:

Analizar las posibles situaciones de exposición y contagio en la empresa por virus Covid-19 y adoptar todas las medidas de protección posibles para el personal de la empresa y terceras personas.

Facilitar la información necesaria sobre la aplicación de la normativa en relación con las diferentes situaciones en las que pueden encontrarse la empresa y las personas trabajadoras.

### ALCANCE:

Este Procedimiento y Plan será de aplicación tanto a la Dirección como al resto del personal de la empresa. Se incluyen trabajadores/as de contrata/subcontratas y personal autónomo que desarrolle su actividad o acuda al centro de trabajo de la empresa. También será de aplicación, en todas las actividades laborales que se realicen fuera de su centro de trabajo, que por la naturaleza de los riesgos a los que se encuentran, tengan determinada la necesidad de adopción de medidas de protección especiales a las ordinarias inherentes a su puesto de trabajo y por coordinación de actividades empresariales (R.D. 171/2004 sobre coordinación de actividades empresariales).

## IMPLICACIONES Y RESPONSABILIDADES. GESTIÓN PREVENTIVA

### • Gerencia

Debe garantizar la seguridad y la salud de las personas trabajadoras a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo que están bajo su ámbito de dirección, es decir, bajo su capacidad de control. No obstante, y sin perjuicio de aquellas actividades en las que exista un riesgo profesional ineludible dentro del ámbito de aplicación del Real Decreto 664/1997, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos, se contempla la posibilidad de que la empresa pueda verse afectada por las medidas de salud pública que en cada momento sean aconsejadas o prescritas por el Ministerio de Sanidad en función del nivel de alerta pública.

Gestión preventiva de la Dirección:

A la dirección/gerencia le corresponde:

- Adoptar obligatoriamente aquellas medidas preventivas sanitarias que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio y expansión del SARS-CoV-2, medidas que deberán ser establecidas con el asesoramiento del servicio de prevención de riesgos laborales y del área técnica de la modalidad de organización preventiva elegida.

- Asesorado por su servicio/modalidad preventiva, planificar ANTES DE LA APERTURA, el trabajo de cara al futuro, teniendo en cuenta las medidas a adoptar para evitar la propagación del virus entre empleados y clientes, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias en cada momento. Planificar estas medidas consultando, en su caso, a los delegados de prevención, trabajadores o a sus representantes.

- Gestionar cualquier incidencia que ocurra

- Registrar las acciones implantadas, especificando la fecha, personas responsables, etc. Archivar la documentación que pueda generarse (bajas, trabajadores especialmente sensibles, partes de desinfección etc.).

### • Titulares de instalaciones deportivas

Aquellas medidas que su realización dependa directamente del titular del centro de trabajo utilizado, serán planificadas y efectuadas mediante procedimientos de coordinación de actividades empresariales (limpieza y desinfección de aseos, aulas, funcionamiento de equipos de climatización, etc.). Si las prácticas y actividades se desarrollan en el ámbito del subsistema del deporte federado andaluz, éstas deberán llevarse a cabo cumpliendo lo establecido en los protocolos autorizados por las correspondientes federaciones deportivas andaluzas.

Los titulares de las instalaciones deportivas deberán contar con un protocolo específico de prevención del COVID-19 para la práctica físico-deportiva, que será de aplicación subsidiaria a los protocolos aplicables y podrán solicitar a los usuarios una declaración responsable asumiendo la voluntariedad de la práctica deportiva, que será firmada, en el caso de menores de edad, por los tutores legales.

- **Trabajadores y otro personal externo.**

Actuar estrictamente conforme a las instrucciones recibidas por la empresa (medidas organizativas, de protección colectiva o individual) y colaborar en otras medidas que se determinen.

- Cooperación máxima de todos los trabajadores en la adopción de medidas preventivas y en el seguimiento de las recomendaciones realizadas.
- Extremar precauciones para evitar la transmisión de virus entre los clientes.
- Tratar de mantener la distancia interpersonal (2 metros mínimo) siempre que sea posible.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y, si es posible, desinfectarlos antes de usarlos. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos utilizado.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Esta operación es especialmente importante después de toser o estornudar, o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Cada lavado ha de durar aproximadamente 40 segundos
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca sin antes un lavado y/o desinfección de manos

#### **MONITORES**

Conocer la información general sobre el COVID-19 para comprender su repercusión en la actividad y centro utilizado.

Implicaciones de su papel en la prevención, detección e intervención dentro de su ámbito de competencia.

Participación y desarrollo de las actuaciones recogidas en el PLAN del centro donde se impartan las clases..

#### **ALUMNADO O INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS DEPORTIVOS**

Participar activa y responsablemente en el desarrollo de las actuaciones recogidas en el PLAN.

Promocionar las medidas de control y prevención para protegerse a sí mismo y a los demás,

- **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales: SERPREVEN**

Al servicio de prevención de riesgos laborales le corresponde:

- Valorar el escenario de riesgo correspondiente a cada tipo de actividad, conforme a los criterios del Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 elaborado y actualizado por el Ministerio de Sanidad, determinando la necesidad de utilizar equipos de protección adicionales a los requeridos por la actividad laboral. La evaluación tendrá en cuenta variables como volumen de trabajo, servicios ofrecidos, dimensiones y características del local, determinantes de salud según área sanitaria, utilización de equipos de protección individual y colectivos requeridos por la actividad, etc.
- Asesorar a la empresa para establecer y planificar las medidas higiénicas, organizativas, informativas y técnicas que eviten la propagación del virus entre empleados, clientes y empresas colaboradoras, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias en cada momento.
- Realizar la investigación y seguimiento de los contactos estrechos coordinados con Salud Pública.
- Evaluar al personal trabajador especialmente sensible frente al coronavirus

## **COMUNICACIÓN DEL PROCEDIMIENTO Y PLAN DE CONTIGENCIAS**

Se comunicará a todos los empleados de la empresa a través de los medios de comunicación de los que dispongan, bien de manera impresa, con las medidas de higiene oportunas, o de forma digital. Además, en caso que proceda, se enviará a todos los responsables un correo informando del mismo, para que puedan hacer un seguimiento, en cuanto a la transmisión correcta del protocolo, y en caso de tener que actuar, ser los interlocutores con superiores, jefes; y con las autoridades sanitarias.

## 2. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID19 DE PUESTOS DE TRABAJO

Se procede a la evaluación del riesgo clasificando los puestos según la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-COV-2. Se entiende por:

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho <sup>(\*)</sup> con un caso confirmado de infección por el COVID-19 sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado, no incluye contacto estrecho <sup>(\*)</sup>.
- **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, etc.).

<sup>(\*)</sup> Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso que no ha utilizado las medidas de protección adecuadas.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. Visitas, reunión) y durante más de 15 minutos.
- Cualquier persona que haya viajado en un avión, tren u otro medio de transporte terrestre de largo recorrido (siempre que sea posible el acceso a la identificación de los viajeros) en un radio de dos asientos alrededor del caso, así como la tripulación que haya tenido contacto con dicho caso.

A título ilustrativo se ejemplifican diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:
Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Acompañantes para traslado.</li> <li>— Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Personal administrativo.</li> <li>— Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li> </ul>
Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje una persona sintomática procedente de una zona de riesgo.	Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conductores de transportes públicos.</li> <li>— Personal de seguridad.</li> </ul>
Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.  Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Policías/Guardias Civiles</li> <li>— Personal aduanero.</li> <li>— Bomberos y personal de salvamento.</li> <li>— Empleados de instituciones penitenciarias.</li> </ul>
<b>REQUERIMIENTOS</b>		
En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	<b>No necesario uso de EPI.</b>  En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): <ul style="list-style-type: none"> <li>— protección respiratoria,</li> <li>— guantes de protección.</li> </ul>

En la Nota interpretativa de la aplicación de estos escenarios de riesgo de exposición se explica cómo debe utilizarse esta Tabla ([https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA\\_INTERPRETATIVA\\_TABLA\\_1\\_PROCEDIMIENTO\\_SPRL.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA_INTERPRETATIVA_TABLA_1_PROCEDIMIENTO_SPRL.pdf)).

Una profesión puede ser clasificada en varios escenarios de riesgo en función de las tareas que realice.

**En el ANEXO I.A del presente documento se evalúan de forma concreta cada puesto de trabajo de la empresa.**

**IDENTIFICACIÓN DE TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES:**

El servicio sanitario del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

Con la evidencia científica disponible a fecha 2 de junio de 2020 (Información científica-técnica sobre el COVID-19, del Ministerio de Sanidad; ECDC; CDC), el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con

- enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión,
- enfermedad pulmonar crónica,
- diabetes, insuficiencia renal crónica,
- inmunodepresión,
- cáncer en fase de tratamiento activo,
- enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40),
- embarazo y
- mayores de 60 años.

Para calificar a una persona como especialmente sensible para SARS-CoV-2, debe aplicarse lo indicado en el primer párrafo. Esa evaluación es la única actividad técnica que podrá servir de base para tomar las decisiones técnico preventivas adaptadas a cada caso.

***En el ANEXO I.B del presente documento se adjunta modelo de comunicación a la empresa de trabajador/a especialmente sensible frente a Covid19***

### 3. PLAN DE CONTINGENCIA POR COVID19

Este plan de contingencia contempla:

- La asignación de autoridades y responsabilidades en el marco de la gestión del riesgo (Ver Tabla identificativa adjunta)
- La posibilidad de modificar los procesos dirigidos a la toma de decisiones, si fuera necesario.
- La asignación de recursos humanos y materiales, incluida la determinación del uso de Equipos de Protección Individual (EPI) atendiendo a las necesidades derivadas de la prevención de riesgos laborales y sin perjuicio de lo establecido en esta norma y en la normativa aplicable.
- La supervisión en todo momento del cumplimiento de las recomendaciones y pautas dictadas por las autoridades sanitarias en relación a medidas especiales por COVID-19, tanto por parte de empleados como de clientes, así como de las medidas adicionales (ver Anexo II y hoja registro de medidas adoptadas y planificadas por la empresa)
- La determinación e implantación del protocolo de actuación en el caso de que un empleado o cliente muestre sintomatología compatible con la COVID-19 (Epígrafe 3.1), siguiendo en todo caso las directrices de la prevención de riesgos laborales y autoridades sanitarias respectivamente, y considerando la revisión de los protocolos de limpieza y desinfección de las superficies potencialmente contaminadas.

#### Designación de Responsable

Los organizadores de actividades y eventos deportivos de ocio y de competición o, en su defecto, los titulares de instalaciones deportivas, en el caso de actividades no organizadas, nombrarán a una persona coordinadora del cumplimiento de los protocolos de prevención del COVID-19.

**TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE RESPONSABLE O GRUPO DE TRABAJO (COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD)**

Responsable para Gestión de Riesgo	
Nombre y apellidos	Cargo / puesto de trabajo
D. JOSE MANUEL MARTINEZ UROZ	GERENTE

En caso de contar con Representación Legal de trabajadores:

Grupo de trabajo de riesgos y emergencias (Comité de Seguridad y Salud)	
Nombre y apellidos	Cargo / puesto de trabajo en la empresa
D/Dña.	
D/Dña.	
D/Dña.	

#### Gestión del Responsable / Grupo de Trabajo:

Una vez identificados y evaluados los riesgos, el responsable o comité asumirá la definición de estrategias y toma de decisiones para la minimización de riesgos higiénico-sanitarios por COVID-19. En concreto:

- Establecerá en cada momento los objetivos a perseguir.
- Establecerá los mecanismos para reunir la información que le permita tomar las mejores decisiones (consultas a las autoridades, empleados, especialistas, etc.)

- Establecerá la forma en la que se va a coordinar (entre los componentes del comité, con los representantes de los trabajadores, servicio de PRL o la persona con esas funciones en función de la modalidad de la organización preventiva que haya escogido la empresa, con los empleados, autoridades competentes en cada materia, proveedores y subcontratas).

- Diseña las medidas de protección necesarias, recogidas en el plan y este procedimiento.

- Planificará la implementación de este plan de contingencia. Implementará el plan de contingencia, en función del tamaño y complejidad de la empresa, y supervisará su cumplimiento, valorando su eficacia y modificándolo si fuera necesario en función de la eficacia demostrada.

### 3.1. DETECCIÓN, NOTIFICACIÓN, ESTUDIO Y MANEJO DE CASOS Y CONTACTOS

La empresa, a través del servicios de prevención, está llamada a colaborar con las autoridades sanitarias en la detección precoz de todos los casos compatibles con COVID-19 y sus contactos, para controlar la transmisión. La participación del personal sanitario de los servicios de prevención en la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica con la recogida de información y la notificación de los casos COVID-19 es una obligación, pero también una acción fundamental en el control y seguimiento de los casos y de los contactos en el entorno laboral.

Los profesionales del servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales serán los encargados de establecer los mecanismos para la detección, investigación y seguimiento de los casos y contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública. Las Comunidades y las Ciudades Autónomas establecerán los procedimientos y circuitos a seguir en cada caso.

#### DetECCIÓN:

El objetivo de la vigilancia en la etapa de transición es la detección precoz de cualquier caso que pueda tener infección activa y que, por tanto, pueda transmitir la enfermedad.

#### **ACTUACIÓN DE TRABAJADOR U OTRAS PERSONAS CON SINTOMAS**

Definición de caso sospechoso: cualquier alumno o trabajador del centro con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas como la odinofagia, anosmia, ageusia, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico,

Aquellas personas que tengan síntomas compatibles con COVID-19, sean parte del alumnado, profesorado u otro personal, así como aquellas personas que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, no deben acudir al centro. Tampoco acudirán aquellos que se encuentren en período de cuarentena domiciliar por haber mantenido un contacto estrecho con alguna persona diagnosticada de COVID-19.

Se recomienda que la persona se aisle de manera preventiva en cuanto se **NOTE EL MENOR SÍNTOMA**.

- Ante la aparición de síntomas antes del inicio de la jornada laboral o haya estado en contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado, **NO ASISTIRÁ EN NINGÚN CASO AL CENTRO DE TRABAJO**. Informará de ello a la dirección de la empresa, quien lo comunicará al servicio de prevención para que adopte las medidas previstas, así como proceder según las recomendaciones establecidas contactando con los servicios sanitarios, en concreto 900 40 00 61 (24 horas al día), o al teléfono de salud responde – 955 54 50 60. O en caso de gravedad acudirá a los servicios de urgencia (teléfono 112)
- Ante la aparición de síntomas durante la jornada laboral, los trabajadores o cualquier persona deben interrumpir su actividad, informar a su superior, mantener las distancias de seguridad. Deberá contactarse con los números de teléfonos habilitados por la Consejería de salud, en concreto 900 40 00 61 (24 horas al día), o al teléfono de salud responde – 955 54 50 60. O en caso de gravedad acudirá a los servicios de urgencia (teléfono 112).

- Se le colocará una mascarilla quirúrgica, se le llevará a un espacio separado, o según indicaciones de personal médico contactado, se indicará el regreso a su domicilio para su aislamiento.

- La persona que acompañe al caso sospechoso deberá llevar el material de protección adecuado:

♣ mascarilla quirúrgica, si la persona con síntomas la lleva.

♣ mascarilla FFP2 sin válvula, si la persona con síntomas no se puede poner una mascarilla

#### **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

#### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA**

#### **EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

quirúrgica, además de una pantalla facial y una bata desechable.

(El centro deberá disponer de un stock de este material de protección para las situaciones en las que se requiera para la atención de un caso sospechoso)

- Si los síntomas aparecen una vez finalizada la jornada laboral, deben contactar con el teléfono de atención para recibir instrucciones y, en caso de que se recomiende cuarentena domiciliaria, informar inmediatamente al centro de trabajo para estudio de contactos.

A todo caso sospechoso de infección por el SARS-CoV-2 se le realizará una PCR (u otra técnica de diagnóstico molecular que se considere adecuada) en las primeras 24 horas.

Si la PCR resulta negativa y hay alta sospecha clínica de COVID-19 se repetirá la PCR con una nueva muestra del tracto respiratorio. Si la PCR continúa siendo negativa y han transcurrido varios días desde el inicio de los síntomas, se podrá plantear la detección de IgM mediante una prueba serológica tipo ELISA u otras técnicas de inmunoensayo de alto rendimiento (*Según la evidencia actual, la OMS únicamente recomienda el uso de test rápidos para determinadas situaciones y estudios, y con fines de investigación. Las técnicas de detección rápida de antígenos o anticuerpos no se consideran adecuadas para el diagnóstico de infección aguda. Tampoco la serología tipo ELISA u otras técnicas de inmunoensayo de alto rendimiento están indicadas por sí solas para el diagnóstico en la fase aguda de la enfermedad.*)

En caso de detección de un caso, siga las indicaciones de su servicio de prevención y refuerce las medidas de limpieza y desinfección. Deben revisarse los programas de limpieza de todos los espacios para asegurar que el proceso de desinfección de superficies potencialmente contaminadas (todo lo que las personas tocan de forma rutinaria: botones, pomos, puerta, barandillas, mostradores, griferías, etc.) se realiza de forma adecuada y con la mayor frecuencia posible según los medios disponibles. Según los datos actuales se calcula que el período de incubación de COVID-19 es de 2 a 12 días, y el 50% comienza con síntomas a los 5 días de la transmisión

Clasificación de los casos:

- **Caso sospechoso:** caso que cumple criterio clínico de caso sospechoso hasta obtener el resultado de la PCR.
- **Caso probable:** persona con infección respiratoria aguda grave con cuadro clínico y radiológico compatible con COVID-19 y resultados de PCR negativos, o casos sospechosos con PCR no concluyente.
- **Caso confirmado**
  - con infección activa:**
    - Persona que cumple criterio clínico de caso sospechoso y con PCR positiva.
    - Persona que cumple criterio clínico de caso sospechoso, con PCR negativa y resultado positivo a IgM por serología de alto rendimiento (no por test rápidos).
    - Persona asintomática con PCR positiva con Ig G negativa o no realizada.
  - con infección resuelta:**
    - Persona asintomática con serología Ig G positiva independientemente del resultado de la PCR (PCR positiva, PCR negativa o no realizada).
- **Caso descartado:** caso sospechoso con PCR negativa e IgM también negativa, si esta prueba se ha realizado, en el que no hay una alta sospecha clínica.

### **Notificación de casos**

Los casos sospechosos se notificarán de forma agregada y diaria, y los casos confirmados serán de declaración obligatoria urgente y los brotes en el momento de la detección del brote, tal y como establece la Estrategia de detección precoz, vigilancia y

## **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

control de COVID-19. Las Comunidades y las Ciudades Autónomas establecerán los procedimientos y circuitos a seguir en cada caso.

### **Manejo de los casos de COVID-19**

Todos los casos sospechosos se mantendrán en aislamiento a la espera del resultado de la PCR y se iniciará la búsqueda de sus contactos estrechos. En caso de PCR negativa, y si no hay una alta sospecha clínica, el caso se da por descartado y finaliza el aislamiento y la búsqueda de contactos.

En los casos que no requieran ingreso hospitalario, se indicará aislamiento domiciliario. El aislamiento se mantendrá hasta transcurridos tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas. En los casos asintomáticos el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 10 días desde la fecha del diagnóstico. El seguimiento será supervisado hasta el alta médica de la forma que se establezca en cada Comunidad Autónoma.

Cuando no pueda garantizarse el aislamiento efectivo de los casos leves en su domicilio se indicará el aislamiento en hoteles u otras instalaciones habilitadas para tal uso si existe esta posibilidad.

### **Estudio y manejo de contactos**

El estudio y seguimiento de los contactos laborales estrechos tiene como objetivo realizar un diagnóstico temprano en los contactos estrechos que inicien síntomas y evitar la transmisión en periodo asintomático y paucisintomático.

Se clasifica como contacto estrecho:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso que no ha utilizado las medidas de protección adecuadas.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. Visitas, reunión) y durante más de 15 minutos.
- Cualquier persona que haya viajado en un avión, tren u otro medio de transporte terrestre de largo recorrido (siempre que sea posible el acceso a la identificación de los viajeros) en un radio de dos asientos alrededor del caso, así como la tripulación que haya tenido contacto con dicho caso.

En el momento que se detecte un caso sospechoso se iniciarán las actividades de identificación de contactos estrechos. El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. Si la PCR del caso sospechoso resultara negativa, se suspenderá la identificación y control de los contactos. En los casos asintomáticos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.

La persona responsable COVID-19 en el centro deberá proporcionar a Salud Pública o a la unidad responsable de hacer el seguimiento de contactos la lista de compañeros así como profesores del caso confirmado que han estado en contacto en las 48 horas previas la aparición de los síntomas.

Cualquier persona que sea identificada como contacto estrecho deberá ser informada y se iniciará una vigilancia activa o pasiva, siguiendo los protocolos establecidos en cada comunidad autónoma. Se recogerán los datos epidemiológicos básicos de la forma en que cada comunidad autónoma haya establecido, así como los datos de identificación y contacto de todas las personas clasificadas como contactos. Se proporcionará a todos los contactos la información necesaria sobre el COVID-19, los síntomas de alarma y los procedimientos a seguir durante el seguimiento.

Las actuaciones sobre los contactos estrechos serán las establecidas en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19.

## **3.2 GESTIÓN DE LA INCAPACIDAD TEMPORAL**

### **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

#### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

Al objeto de proteger la salud pública, se considerarán, con carácter excepcional, situación asimilada a accidente de trabajo, exclusivamente para la prestación económica de incapacidad temporal del sistema de Seguridad Social, aquellos periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras provocado por el virus SARS-CoV-2 (Artículo 5 del Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública).

En el documento “Actualización a 19 de marzo de 2020 de las Instrucciones aclaratorias relativas al nuevo procedimiento de remisión de partes de los Servicios Públicos de Salud (SPS) por coronavirus”, el Instituto Nacional de la Seguridad Social establece que serán los médicos del SPS los que emitan los partes de baja y alta en todos los casos de afectación por coronavirus, tanto en las situaciones de aislamiento como de enfermedad y a todos los trabajadores y trabajadoras que por su situación clínica o indicación de aislamiento lo necesiten, tanto para el personal sanitario como para el resto de trabajadores.

El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales elaborará el informe para que quede acreditada la indicación de incapacidad temporal, con el fin de facilitar a los servicios de atención primaria, su tramitación en:

- Los casos sospechosos o confirmados y los contactos estrechos de casos confirmados ocurridos en la empresa. Así como los casos confirmados para los que le sea requerido por la autoridad sanitaria.
- Las personas trabajadoras con especial sensibilidad en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, sin posibilidad de adaptación del puesto de trabajo, protección adecuada que evite el contagio o reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición al SARS-CoV-2. En este caso, cuando se produzcan cambios en la evidencia científica disponible, en las condiciones de trabajo o en las medidas preventivas que hagan innecesaria la IT, el servicio de prevención debe reevaluar con los nuevos criterios o datos, los informes de indicación de IT emitidos que puedan verse afectados y facilitar su resultado, por la misma vía, a los servicios de atención primaria.

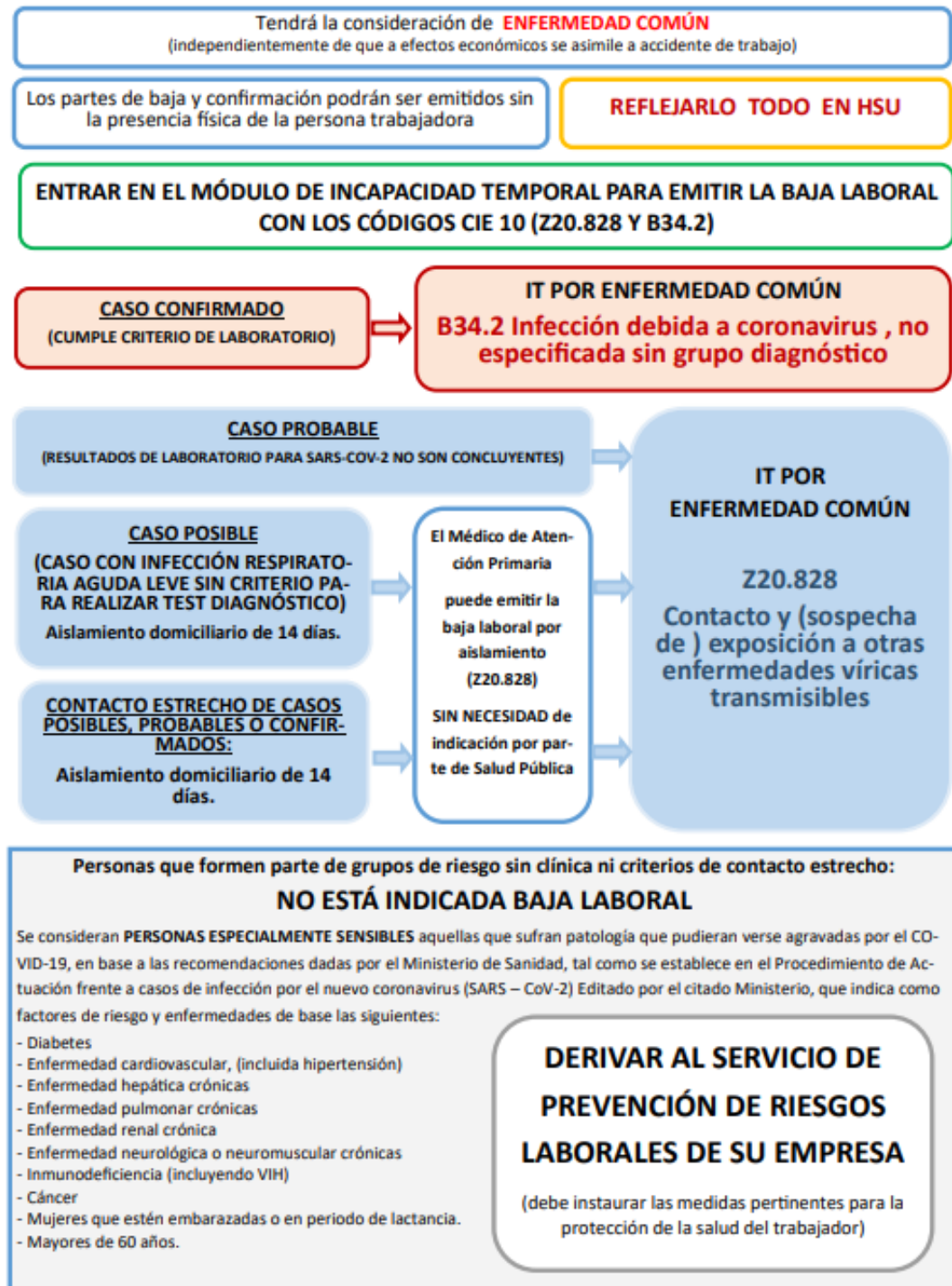
Cuando se tenga conocimiento del periodo de aislamiento o de enfermedad con posterioridad al inicio del mismo, los partes de baja se emitirán con carácter retroactivo y sin la presencia física de la persona trabajadora.

El servicio de prevención de riesgos laborales informará sobre las actuaciones anteriores a las personas afectadas, a la empresa y a los órganos de representación en materia de seguridad y salud, si los hubiera, guardando la debida confidencialidad.

Además, informará de:

- La obligación del aislamiento preventivo o, en su caso, cuarentena.
- Que el parte de baja y los de confirmación serán emitidos sin la presencia física de la persona trabajadora. La persona interesada no debe ir a recoger los partes, puede recogerlos otra persona o utilizar otros medios disponibles para evitar desplazamientos.
- Que aunque los partes de baja y alta serán emitidos por enfermedad común, el INSS realizará el procedimiento interno correspondiente para convertirlos en accidente de trabajo, a efectos de prestación económica.
- Las medidas y recomendaciones preventivas generales, sobre todo de higiene, de los lugares de trabajo.

## MANEJO DE LA INCAPACIDAD TEMPORAL Y COVID-19 EN ATENCIÓN PRIMARIA



## 3.3 PARALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

## CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA  
EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

**Por decisión de la empresa**

La empresa puede adoptar medidas organizativas o preventivas que, de manera temporal, eviten situaciones de contacto social, sin necesidad de paralizar su actividad. No obstante, y para cuando esto no resulta posible, de conformidad con lo recogido en el artículo 21 de la ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), y en lo que atañe al riesgo de contagio por coronavirus, cuando las personas trabajadoras estén o puedan estar expuestas a un riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, la empresa estará obligada a:

- informar lo antes posible acerca de la existencia de dicho riesgo,
- adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, las personas trabajadoras puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo.

En aplicación de esta norma, las empresas deberán proceder a paralizar la actividad laboral en caso de que exista un riesgo de contagio por coronavirus en el centro de trabajo, ello no obstante la activación de medidas que permitan el desarrollo de la actividad laboral de forma alternativa o bien, de ser necesario, la adopción de medidas de suspensión temporal de la actividad.

**Por decisión de las personas trabajadoras**

En caso de que la prestación de servicios en el centro de trabajo conlleve un riesgo grave e inminente de contagio por coronavirus, y en aplicación de lo previsto en el mencionado artículo 21 LPRL, en su apartado 2, también las personas trabajadoras pueden interrumpir su actividad y abandonar el centro de trabajo.

Asimismo, por decisión mayoritaria, la representación unitaria o las delegadas y delegados de prevención, podrán acordar la paralización de la actividad de las personas trabajadoras afectadas por el riesgo de contagio grave e inminente por coronavirus. Las personas trabajadoras y sus representantes no podrán sufrir perjuicio alguno derivado de la adopción de las medidas a que se refieren los apartados anteriores, a menos que hubieran obrado de mala fe o cometido negligencia grave.

A los efectos de lo recogido en los puntos anteriores, es necesario tener en cuenta la definición que el propio artículo 4.4 de la LPRL da de un riesgo “grave e inminente”: “Todo aspecto que resulte probable que se materialice en un futuro inmediato y pueda ser causa de gravedad para la salud de todos los trabajadores del puesto”.

Tratándose de una situación excepcional, en la que se requiere a la empresa una actividad de prevención adicional y diseñada específicamente para hacerle frente, la interpretación que debe darse a la “situación de riesgo grave e inminente” debe ser una interpretación restrictiva.

En relación al análisis de la gravedad exigida por el precepto, de existir riesgo de contagio, y en cuanto a las consecuencias dañinas de la exposición al virus, se puede afirmar que, de ser real esta posibilidad, su existencia con carácter general.

Sin embargo, y en cuanto a la inmediatez del riesgo, la mera suposición o la alarma social generada no son suficientes para entender cumplidos los requisitos de norma, debiendo realizarse una valoración carente de apreciaciones subjetivas, que tenga exclusivamente en cuenta hechos fehacientes que lleven a entender que la continuación de la actividad laboral supone la elevación del riesgo de contagio para las personas trabajadoras.

Téngase presente, asimismo, lo previsto en todo momento por la Autoridad Sanitaria competente y el artículo 44 LPRL sobre la paralización por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y en los artículos 11 y 26 del Real Decreto 928/1998, este último relativo al cierre o suspensión de actividades.

## 4. MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN GENERALES Y ESPECÍFICAS

### 4.1 INFORMACIÓN SOBRE MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CARÁCTER GENERAL (Fuente: PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2)

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:

- ✓ La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
 

Proporcionar información sobre medidas higiénicas, como lavarse las manos con frecuencia, no compartir objetos, utensilios ni alimentos, ventilación del centro de trabajo y la limpieza de superficies y objetos. En este sentido, la empresa deberá poner a disposición de las personas trabajadoras el material higiénico necesario, y adoptar los protocolos de limpieza que fuesen precisos. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico. Las soluciones a utilizar según el equipo de Epidemiología de la Junta de Andalucía son; Hipoclorito sódico( lejía ) , al 0.1%, Etanol , al 72,61% y Peróxido de hidrógeno, al 0,5 % limpiando la superficie durante 1 minuto
- ✓ Etiqueta respiratoria:
  - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  - Mantener distanciamiento social de 1.5 metros
  - Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- ✓ Mantener distanciamiento social de 1.5 metros.

Cualquier medida de protección debe garantizar que proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual. Todas las medidas anteriores se podrán adoptar simultáneamente si las condiciones de trabajo así lo requieren.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador. Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

Además de la higiene personal, se pondrán los medios necesarios para garantizar la higiene de los lugares de trabajo, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual. Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo, son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Los detergentes habituales son suficientes. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.

#### Medidas de carácter organizativo

- ✓ Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras, alumnos/deportistas y otras personas que puedan concurrir. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, pasillos, etc.) debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros.
- ✓ Establecer planes de continuidad de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo, con un proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores en caso de que se disponga del mismo.
- ✓ Contemplar posibilidades de redistribución de tareas si fuera necesario.

### CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

#### PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Medidas de protección colectiva:

- Delimitación en suelos de distancias, barreras físicas de separación, etc. para mantenimiento de distancias de seguridad.
- Existencia en los lugares de trabajo de mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, etc.

***En el ANEXO II.A Y II.C del presente documento se exponen las medidas de protección para la actividad, Guía de Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo y medidas específicas por puesto de trabajo.***

***En el ANEXO II.B. se desarrolla el apartado de Medidas Higiénicas; Procedimiento de limpieza y desinfección.***

Medidas de protección personal

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

*Nota: Dada lo cambiante de la situación en cada momento según informaciones que se van proporcionando por parte Autoridades Sanitarias, desde SERPREVEN se recomienda generalizar el uso a todos los puestos de trabajo y personal ajeno en contacto los equipos de protección frente a contagio de COVID19 (mascarillas y guantes de protección, pantallas faciales, ropa de trabajo).*

***En el ANEXO IV del presente documento se aporta la información sobre Equipos de Protección Individual, elaborada con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo,***

## **5. ANEXOS.**

- I. EVALUACION DE RIESGO DE PUESTOS DE TRABAJO DE LA EMPRESA / COMUNICACIÓN DE TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES**
- II. MEDIDAS DE PREVENCIÓN ESPECÍFICAS Y POR PUESTO DE TRABAJO. GUÍA DE BUENAS PRACTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO**
- III. INFORMACIÓN SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS). PROCEDIMIENTOS DE COLOCACIÓN Y RETIRADA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN. ESTRATEGIAS ANTE ESCASEZ DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN.**
- IV. INFOGRAFIAS Y CARTELES INFORMATIVOS.**
- V. REGISTRO ACTUALIZADO DE MEDIDAS ADOPTADAS Y PLANIFICADAS POR LA EMPRESA DE PROTECCION FRENTE A CONTAGIO POR VIRUS SARS-COVID-2**



## ANEXO I.

## I.A) EVALUACIÓN DEL RIESGO DE PUESTOS DE TRABAJO FRENTE A VIRUS COVID 19

Evaluación al riesgo de cada puesto de trabajo de acuerdo a la Tabla 1 de escenarios de riesgo (ver página 11 del procedimiento).

PUESTOS DE TRABAJO Y CAUSA DE EXPOSICIÓN	EVALUACIÓN DEL RIESGO		
	EXPOSICION DE RIESGO	EXPOSICION DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<b>MONITOR/A DEPORTIVO.</b> Exposición por proximidad y/o contacto con alumnos/deportistas durante la práctica deportiva u otras personas sin guardar distancia seguridad Por contacto con superficies y materiales contaminadas. Contagio durante trayectos de ida y vuelta al centro de trabajo.			<b>X</b>

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.  Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.  Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje a una persona sintomática procedente de una zona de riesgo.  Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo: – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.  Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.  Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.  Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos. – Personal de seguridad. – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero. – Bomberos y personal de salvamento. – Empleados de instituciones penitenciarias.
<b>REQUERIMIENTOS</b>		
En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	<b>No necesario uso de EPI.</b>  En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): – protección respiratoria, – guantes de protección.

En la Nota interpretativa de la aplicación de estos escenarios de riesgo de exposición se explica cómo debe utilizarse esta Tabla ([https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA\\_INTERPRETATIVA\\_TABLA\\_1\\_PROCEDIMIENTO\\_SPRL.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA_INTERPRETATIVA_TABLA_1_PROCEDIMIENTO_SPRL.pdf)).

Una profesión puede ser clasificada en varios escenarios de riesgo en función de las tareas que realice.

**I.B) COMUNICACIÓN DEL TRABAJADOR/A A LA EMPRESA DE SU CONDICIÓN DE ESPECIALMENTE SENSIBLE PARA CORONAVIRUS COVID-19**

Por la presente, D./Dña....., con DNI....., y con el puesto de trabajo de .....

pone en conocimiento de la empresa: \_\_\_\_\_, encontrarse en alguno o

varios de los grupos vulnerables al riesgo de contagio por coronavirus (SARS-CoV-2).

Para que conste a los efectos oportunos, se firma:

En Almería, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

<p>Por la trabajadora:</p>       <p align="center">Fdo_____</p>	<p>Recibí de la empresa:</p>       <p align="center">Fdo:_____</p> <p align="center"><i>Firma y sello de la empresa</i></p>
--	--

	<p align="center"><i>El trabajador/a solicita copia de la presente carta firmada por la empresa.</i></p>
--	--

**ANEXO II.****ANEXO II. A****MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN PARA LA ACTIVIDAD, MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EL PERSONAL/ MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**

Se deben cumplir con todas aquellas medidas dictadas por las autoridades sanitarias y que se relacionan a continuación:

**Cumplimiento de los Protocolos de prevención del COVID-19 de las federaciones deportivas andaluzas en la práctica físico-deportiva y en las actividades y eventos deportivos de ocio y de competición:**

- Para el desarrollo de los entrenamientos de los deportistas y clubes y secciones deportivas federados, para el desarrollo de partidos o competiciones preparatorias o de carácter amistoso, así como para la reanudación de las actividades y competiciones deportivas oficiales federadas de ámbito andaluz, las federaciones deportivas andaluzas deberán presentar un protocolo general de prevención del COVID-19 a la Consejería de Educación y Deporte y obtener la autorización correspondiente tras el visado de la Consejería de Salud y Familias. En el caso de que el protocolo esté validado, se considerará prorrogado sin perjuicio de que deba ser actualizado a las normas que se vayan aprobando de carácter autonómico y estatal.
- Los organizadores de actividades y eventos deportivos de ocio y de competición que no sean oficiales federados de ámbito andaluz, de modalidades deportivas reconocidas en Andalucía, deberán utilizar los protocolos aprobados a las federaciones deportivas andaluzas.

**Titulares de instalaciones deportivas:**

Los titulares de las instalaciones deportivas deberán contar con un protocolo específico de prevención del COVID-19 para la práctica físico-deportiva, que será de aplicación subsidiaria a los protocolos aplicables y podrán solicitar a los usuarios una declaración responsable asumiendo la voluntariedad de la práctica deportiva, que será firmada, en el caso de menores de edad, por los tutores legales.

Aquellas medidas que se contemplan en el presente procedimiento y que su realización dependa directamente del titular de las instalaciones utilizadas, serán planificadas y efectuadas mediante procedimientos de coordinación de actividades empresariales (limpieza y desinfección de aseos, aulas, funcionamiento de equipos de climatización, etc.).

Si las prácticas y actividades se desarrollan en el ámbito del subsistema del deporte federado andaluz, éstas deberán llevarse a cabo cumpliendo lo establecido en los protocolos autorizados por las correspondientes federaciones deportivas andaluzas.

**Medidas de prevención y protección: organizativas, técnicas y de protección**

- Deporte de competición: si hace inviable mantener la distancia de seguridad establecida, en cualquier caso, debe limitarse el número máximo de deportistas y constituir grupos estables de no más de 25 deportistas.  
Si la naturaleza del deporte en competición hace inviable mantener la distancia de seguridad establecida, en cualquier caso deben registrarse convenientemente los datos de los deportistas participantes y del personal técnico, para facilitar la trazabilidad en el caso de que resulte necesario realizar un rastreo.
- Práctica libre y no organizada: se recomienda realizar la práctica con grupos estables de deportistas. Será obligación de los titulares de las instalaciones deportivas registrar los datos de los deportistas participantes en el caso de instalaciones deportivas de acceso regulado.

Se habrá de respetar las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19. En todo caso, el uso de la mascarilla es obligatorio en todos aquellos momentos en los que cesa la práctica deportiva, aunque sea en intervalos de tiempo muy cortos.

Cuando la práctica deportiva lleve consigo la utilización de banquillos para deportistas y personal técnico, se recomienda mantener la distancia de seguridad.

En el desarrollo de eventos y competiciones que requieran de una zona de árbitros, jueces y personal de control de la competición para la gestión de la anotación, tiempos y otras variables, se recomienda limitar el número de personas en los espacios señalados. Se

**CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS****PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA****EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

debe respetar la distancia mínima de seguridad así como el uso obligatorio de la mascarilla. Se recomienda la colocación de mamparas de separación en estas zonas.

- Organización de actividades y eventos deportivos de ocio y de competición al aire libre

Los organizadores de actividades y eventos deportivos de ocio y de competición al aire libre deberán garantizar las condiciones óptimas en relación con la participación escalonada, distribución y ordenación de participantes para un desarrollo seguro de la actividad, siendo 500 el número máximo de deportistas participantes permitidos. Asimismo, deberán tomarse las medidas necesarias para evitar la concentración de espectadores y acompañantes.

- Práctica físico-deportiva en instalaciones deportivas convencionales de acceso regulado.

Las instalaciones deportivas convencionales son de acceso regulado cuando las características de las mismas permiten y hacen conveniente que el titular de la instalación tenga control sobre el acceso de los deportistas a las mismas (definidas en el artículo 4 de la Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía).

La práctica físico-deportiva de carácter individual o grupal en instalaciones deportivas convencionales, se realizará respetando las medidas de seguridad e higiene que se establezcan en cada momento por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19 y, en particular, las relativas al mantenimiento de la distancia mínima de seguridad, medidas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.

Se establece un límite del aforo para la práctica físico-deportiva del 65% en espacios deportivos convencionales al aire libre, así como en los espacios deportivos convencionales cubiertos.

El aforo para los espectadores se limitará al 65% en instalaciones deportivas convencionales al aire libre, y hasta un máximo de 800 personas, y al 65% en instalaciones deportivas convencionales cubiertas, con un máximo de 400 personas. El público deberá permanecer sentado y con localidades preasignadas.

Excepcionalmente podrá autorizarse la superación de los máximos de aforo indicados, manteniendo la distancia mínima de seguridad interpersonal, en el caso de eventos deportivos de especial interés para Andalucía por su impacto deportivo, económico y social.

Se recomienda reducir el acceso y uso de vestuarios por parte de usuarios de las instalaciones deportivas, así como el de los deportistas y personal técnico en entrenamiento y en competición.

Podrá permitirse la entrada a personal de los medios de comunicación, que tendrá que cumplir con las medidas de seguridad e higiene en vigor.

**Normas de prevención generales a observar por organizadores / titulares y usuarios de instalaciones deportivas**

Debe existir visible cartelería con medidas preventivas e higiénicas implantadas en diferentes zonas del establecimiento (p.e. uso obligatorio de mascarilla, lavado de manos, respeto de distancias de seguridad, etc.). Se debe seguir la obligación y las recomendaciones del uso de mascarillas marcado por las autoridades sanitarias en cada momento.

La entrada y salida al establecimiento se organizará de manera escalonada, adaptada a la actividad, para evitar aglomeraciones.

Preferiblemente, siempre que el local o estancia disponga de dos o más puertas, se establecerá un uso diferenciado para la entrada y la salida, reduciendo así el riesgo de formación de aglomeraciones. Señalizar circuitos de entrada y salida para evitar cruces y respetar la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.

Deberán establecerse las medidas necesarias para mantener la distancia de seguridad interpersonal en sus instalaciones, la utilización de medidas alternativas de protección física (mamparas, barreras, etc.) y en todo caso el uso de mascarilla.

En zonas comunes y de tránsito se procurará mantener criterio adecuado en cuanto al flujo de personas, favoreciendo la marcha hacia adelante y evitando los cruces. No acceder a un pasillo o vía hasta que esté despejado, tanto en zonas de trabajo como en el resto de zonas comunes.

Redistribuir la disposición la distribución de espacios con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros. Asimismo, las medidas de distancia deberán cumplirse, en su caso, en aseos, áreas de descanso y cualquier otra zona de uso común.

Se adoptarán medidas para evitar el contacto con superficies que puedan estar contaminadas (por ejemplo: mantener las puertas abiertas para evitar contacto con pomos, manillas, etc.).

Se colocarán en diferentes zonas geles hidroalcohólicos y papel o pañuelos desechables, así como contenedores con tapa y apertura de pedal. Indicar expresamente la descontaminación con soluciones hidroalcohólicas.

Se deberá inhabilitar las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.

Se recomienda el entreno individual o en grupos reducidos bajo la supervisión del técnico, manteniendo en tierra en todo momento la distancia interpersonal de 1.5 metros y en el agua de 10 metros. En el agua las embarcaciones deberán cumplir una distancia interpersonal de 1,5 entre deportistas.

Tan solo permanecerán en el club los usuarios que tengan programado su entreno.

Normativa general de acceso a los servicios de las instalaciones deportivas:

a) Todas las personas que accedan a la instalación deportiva deberán lavarse las manos con hidrogeles y utilizar mascarillas en todo momento, salvo cuando sea incompatible su uso con el desarrollo de una actividad deportiva. Asimismo, habrá dispensadores de hidrogeles en el acceso a los diferentes espacios deportivos de la instalación deportiva.

b) En la medida de lo posible no se compartirá material, y si fuera imprescindible compartirlo, se llevarán a cabo medidas para una higiene continua del mismo.

c) Deberá realizarse una limpieza completa y desinfección de la instalación como mínimo dos veces al día.

d) No se podrá compartir bebidas ni alimentos.

e) Los efectos personales de las personas que accedan a la instalación deportiva solo se podrán dejar en los espacios habilitados a tal fin.

En la planificación del entrenamiento se tendrá en cuenta:

Antes del entrenamiento

Delimitar turnos y horarios de cada categoría o modalidad.

Control de asistencia. Deberá llevarse un control de asistencia a los entrenamientos.

Se deberá realizar un cuadrante de horarios y llevar un control riguroso del mismo, con objeto de posibilitar el rastreo de los grupos participantes y facilitar la limpieza y desinfección entre cada turno. Crear grupos o equipos cerrados de entrenamiento, sin que se puedan realizar cambios de deportistas entre grupos.

Colocación de puntos de higiene en las zonas de entrenamiento, a fin de que los deportistas puedan realizar limpieza de manos y cumplir con las normas de etiqueta respiratoria. A este fin se deberá disponer de:

- Gel hidroalcohólico
- Pañuelos de papel desechables
- Papelera con tapa y pedal
- Dispositivo pulverizador con solución hidroalcohólica y paño limpio para desinfección del material

Control de temperatura. Antes del inicio del entrenamiento, si no se ha realizado un control de temperatura al acceder a la instalación el responsable del entrenamiento deberá tomar la temperatura a los deportistas.

Medidas de higiene personal antes de empezar el entrenamiento. Higiene y lavado de manos

- Uso de mascarilla hasta el momento del embarque.
- Uso de mascarillas por parte del personal técnico y acompañantes.

Los entrenadores, personal técnico deberán utilizar la mascarilla durante los entrenamientos y mantener la distancia interpersonal los acompañantes deberán así mismo, utilizar este elemento de protección durante el tiempo que permanezcan en la instalación.

El embarque y desembarque se debe realizar de forma ordenada, manteniendo en todo momento la distancia interpersonal de 1,5 metros. Al finalizar el entrenamiento se deberá desinfectar todo el material utilizado. Se delimitará una zona específica para el embarque y otra para el desembarque.

Señalización de la circulación de personas: se marcarán las direcciones de circulación de las personas para garantizar que no se produzcan aglomeraciones, ni cruces a fin de garantizar que se mantengan en todo momento la distancia de seguridad.

Durante el entrenamiento:

Para el entrenamiento cada deportista deberá llevar una botella de agua personal, convenientemente rotulada con su nombre.

Cada deportista utilizará su material, en el caso de querer intercambiar material entre deportistas deberá ser desinfectado previamente. Los deportistas no compartirán material de la embarcación de equipo (casco, chaleco, pala, protecciones, esponjas, etc.).

## CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

### PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Los técnicos deberán utilizar mascarilla durante los entrenamientos, guardando la distancia mínima de seguridad con los deportistas cuando impartan instrucciones. Además, llevarán gel hidroalcohólico, durante el entrenamiento. En aquellas embarcaciones de mayor embergadura, se evitará el tránsito de deportistas por la misma, teniendo asignados previamente su asiento.

Los técnicos durante el entrenamiento estarán vigilantes de la aparición de posibles síntomas entre los deportistas. Si estos se presentarán se procederá a apartar al deportista del entrenamiento y activar el protocolo de seguridad (cuarentena hasta obtener resultado concluyente).

Paradas para hidratación. Cuando se realicen paradas para hidratación, los deportistas procederán a ejecutar el procedimiento de limpieza de manos antes de hidratarse y se desinfectarán materiales utilizados.

Durante los entrenamientos y la estancia en el recinto deportivo queda prohibido escupir o expulsar secreciones nasales, tanto en la lámina de agua como en las instalaciones anexas.

Al finalizar el entrenamiento:

El desembarque se efectuará de forma ordenada, manteniendo la distancia mínima de seguridad en todo caso. En este momento antes de guardar el material en su sitio se tendrá que desinfectar en el espacio habilitado en cada lámina de agua. La desinfección del material debe realizarse adecuadamente, con productos autorizados, papel secante y disponiendo papeleras de pedal donde poder depositar lo usado. Se establecerá si serán los propios deportistas o los técnicos o monitores quienes deben de realizarlo.

Para realizar los ejercicios de estiramientos, se mantendrá la distancia interpersonal, sin formar grupos ni corrillos.

Las charlas técnicas de final de entrenamiento se podrán siempre al aire libre y manteniendo la distancia de interpersonal de seguridad, siendo obligatorio el uso de mascarilla.

- Medida de prevención específicas para uso de aseos/ vestuarios:

Cada aseo dispondrá de un cartel de aforo. La ocupación máxima deberá ser de una persona para espacios de hasta 4 m<sup>2</sup>, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de 4 m<sup>2</sup> que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del 50% del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad y el uso de mascarilla.

En los aseos habrá dispensadores de jabón y papel disponible para el secado de manos, o en su defecto, gel hidroalcohólico, debiendo los usuarios lavarse cuidadosamente las manos cada vez que hagan uso del aseo. Las papeleras deben presentar apertura de accionamiento no manual y disponer de doble bolsa interior. El establecimiento debe asegurar la reposición de consumibles (jabón desinfectante, toallas de papel...).

Colocación junto al lavabo de cartel visible con información de un correcto lavado de manos.

Se informará sobre la recomendación, cuando sea posible, que el uso de la cisterna debe realizarse con la tapadera del inodoro cerrada.

Indicar que los inodoros se descarguen con la tapa cerrada

Los aseos deberán tener una ventilación frecuente. Cuando sea posible, mantener sus ventanas abiertas o semiabiertas; caso de disponer de extractores mecánicos, mantenerlos encendidos durante el horario de uso.

Se recomienda no usar los vestuarios, en caso de hacerlo tener en cuenta: el cambio de ropa se realizará en espacios abiertos o en los vestuarios con un aforo de 2/3 del máximo y separados por al menos 1,5 metros. Así mismo, se recuerda que es obligatorio que los vestuarios y espacios cerrados se encuentren bien ventilados,

debiéndose realizar como mínimo una ventilación diaria de 5 minutos. En caso de utilizar duchas, el vestuario deberá cumplir las mismas medidas citadas anteriormente. Se realizarán desinfecciones entre turnos y se procurará una buena ventilación de la instalación.

#### CRITERIOS DE VENTILACIÓN, ZONAS DE DESCANSO, VESTUARIOS Y ASEOS:

La ventilación natural se considera como una de las medidas eficaces en el control de infecciones.

Asegurar ventilación suficiente de los lugares de trabajo y zonas de uso común. La ventilación siempre se refiere al aporte de aire exterior (aire fresco), abriendo puertas y ventanas el mayor número de horas posible.

En el caso de ventilación mecánica, se deberá aumentar la frecuencia de renovación de aire externo, no usando la función de recirculación de aire interior. (Nota técnica: se recomienda incrementar el caudal de ventilación a 12,5 litros/segundo y persona para el aforo del establecimiento).

Los ventiladores (de aspas, de pie, de sobremesa, etc.) pueden ser una fuente de dispersión de gotículas, dado el flujo de aire que generan a su alrededor, por lo que no son recomendables. Sin embargo, en caso de que por razones de aumento de temperatura sea

### **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

#### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

necesario su uso, hay que complementarlo con una ventilación natural cruzada, de forma que el flujo de aire generado no se dirija hacia las personas. Así mismo, hay que vigilar que la posición del ventilador no facilite la transmisión entre personas, y se utilizará en la menor velocidad posible, para generar menos turbulencias.

Cuando sea necesario mantener en funcionamiento equipos autónomos tipo Split, debido a las condiciones de temperatura, habrá que evitar que produzcan corrientes de aire. Dichos equipos serán limpiados y desinfectados periódicamente. Se recomienda una limpieza y desinfección diaria de las superficies externas de los equipos (superficie de impulsión y retorno) con los productos habituales de limpieza y desinfección de superficies, mediante bayeta, al final de la jornada y semanalmente se desinfectará el filtro. Estas frecuencias pueden variar en función de las horas de uso, del tipo de usuario y de la ocupación del espacio.

Mantener la ventilación de los aseos permanentemente. Verificar el correcto funcionamiento de la extracción de aire en los aseos. En caso de sistemas de extracción, no abrir ventanas de los aseos para asegurar la dirección correcta de ventilación.

Se atenderá a lo dispuesto en las recomendaciones publicadas por el gobierno referentes al uso y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación:

[https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/sistemas-climatizacion-ventilacion/recomendacionesdecontrolymantenimiento1\\_tcm30-509985.pdf](https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/sistemas-climatizacion-ventilacion/recomendacionesdecontrolymantenimiento1_tcm30-509985.pdf)

- **MEDIDAS DE PROTECCIÓN ADICIONALES PARA EL PERSONAL Y USUARIOS / MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL /EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

Ha de tenerse presente que, siendo la práctica del deporte una actividad libre y voluntariamente desarrollada, cada persona y cada entidad deberán asumir el riesgo objetivo que la actual práctica deportiva entraña.

#### Desplazamientos en itinere e in misión:

- ✓ Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- ✓ En relación con las medidas que se deben adoptar durante los desplazamientos, se atenderá a las instrucciones que dicten las autoridades competentes en cada momento, en función de las fases de la desescalada y del tipo de transporte que se vaya a utilizar.
- ✓ Si se va caminando al trabajo, guardar la distancia de seguridad.
- ✓ Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza y desinfección del vehículo.
- ✓ El desplazamiento al centro de trabajo se realizará preferentemente de forma individual. En caso de utilizar vehículos de uso común por diferentes personas (en trayectos de ida o vuelta o trabajo o durante la jornada laboral) se adoptarán las siguientes medidas:
  - Desinfección previa con productos adecuados de superficies de contacto (volante, caja de cambios, cinturón de seguridad, guantera, etc).
  - Durante la conducción se recomienda el uso de mascarilla y guantes desechables.
  - Si se transportan otras personas, seguir recomendaciones del Ministerio de Sanidad en cuanto a número de personas, distancias y uso de equipos de protección (mascarillas y guantes adecuados).

#### Acceso:

Habilitar sistemas de fichaje para evitar el contacto de los trabajadores con una misma superficie u utensilios de escritura (registros individuales de entrada y salida.). En caso de que se opte por la desinfección tras cada uso, debe asegurarse la disponibilidad de una solución desinfectante.

El personal conocer los procedimientos y el plan de contingencia y, de forma específica, sus responsabilidades en el marco de la gestión del riesgo por COVID-19. Concretamente, el personal debe:

- Contar con una información clara e inteligible, y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.
- Dejar los objetos personales (incluidos móviles) en un lugar dedicado al efecto (box, taquilla, etc.)
- Desinfectar frecuentemente, a lo largo de toda la jornada laboral, los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.) con agua y jabón o, en su defecto, con una solución desinfectante. Para la desinfección se deben utilizar productos específicos, aplicados con un paño, o toallitas desinfectantes especiales.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

Atender al resultado de la evaluación de la exposición al riesgo de cada puesto de trabajo, que determinará la obligatoriedad o no de utilizar mascarilla y las características de ésta en función de la tarea a desarrollar (quirúrgica, FFP2).

### **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

#### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

Cuando no pueda garantizarse la distancia mínima de seguridad entre el personal y/o alumnos, u otras personas, se deberá proveer al personal de la mascarilla de protección FFP2/FFP3. También se recomienda el uso de pantalla protectora facial cuando existan o no sea posible la instalación de mamparas transparentes de separación.

Otras medidas comunes para el personal:

El personal que maneja la documentación u otros materiales deberá de tener a su disposición guantes en el ejercicio de sus tareas.

Dejar los objetos personales (incluidos móviles) en un lugar dedicado al efecto (cajones, armarios, taquilla, etc.)

Desinfectar frecuentemente, los elementos del puesto de trabajo con el cambio de turno. Para la desinfección se deben utilizar productos específicos, aplicados con un paño, o toallitas desinfectantes especiales.

- Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables-, así como los EPI de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual y bolsa interior.

### MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar, desecharlo en una papeleras con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para evitar contaminar las manos.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Lavado frecuente de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica. La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones. No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos. Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón. En este sentido, se recomienda:

En cada puesto de trabajo se tiene que dotar de la suficiente flexibilidad para alternar el lavado de manos con el uso de gel o soluciones alcohólicas con el fin de mantener una correcta higiene. Disponer accesibles geles hidroalcohólicos y pañuelos desechables, así como contenedores con tapa y apertura de pedal para los pañuelos usados.

Prohibido fumar, beber o comer sin lavarse previamente las manos.

Se recomienda que las uñas estén cortas.

Se desaconseja el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas.

Disponer de papeleras con tapa y pedal para depositar pañuelos y otro material desechable y limpiarlas de forma frecuente

Si la tarea requiere el uso de guantes, lavarse las manos antes de ponérselos y después de quitárselos.

Quitar anillos y joyas antes de colocarse los guantes.

Con las manos enguantadas, no hay que tocarse los ojos, la nariz, las mucosas o la piel.

Se cubrirán las heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable.

Disponer de mudas suficiente para una limpieza adecuada de la ropa de trabajo. No lavar ni guardar la ropa de trabajo junto con la personal.

En caso de los uniformes o similares, serán embolsados y cerrados, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

Disponer de servicios higiénicos para los trabajadores del centro (Real Decreto Lugares de Trabajo 486/1997, de 14 de abril).

### EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI'S)

La empresa deberá facilitar a los empleados los equipos de protección individual (EPI) que indique el servicio de prevención de riesgos laborales. Será necesario el uso de EPI respiratoria y ocular cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad con el cliente, sin perjuicio de que la Autoridad Sanitaria establezca su obligatorio en un determinado momento.

. Dada lo cambiante de la situación en cada momento según informaciones que se van proporcionando por parte Autoridades Sanitarias, desde SERPREVEN se recomienda generalizar el uso a todos los puestos de trabajo y personal ajeno en contacto los equipos de protección frente a contagio de COVID19 (mascarillas y guantes de protección, pantallas faciales, ropa de trabajo).

## **CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS**

### **PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA**

#### **EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

Los equipos de protección individual frente al virus serán adecuados a las actividades, servicios ofrecidos y escenario de exposición, teniendo en cuenta, además, todos los riesgos presentes propios de la actividad (químicos, físicos y biológicos). Frente a contaminación vírica por gotas y aerosoles de este virus los equipos recomendados son:

- Mascarillas FFP2 según la Norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009
- Guantes de protección según EN-ISO 374-5 con protección frente a virus o guantes de nitrilo
- Gafas de protección o pantalla facial según Norma EN 166:2001

Como medida complementaria a los medios de control técnicos, higiénicos y organizativos, es importante el uso de mascarillas higiénicas o sanitarias para limitar la difusión de gotas respiratorias de personas asintomáticas a personas cercanas, superficies y objetos, sin perjuicio de que la Autoridad Sanitaria establezca su obligatorio en un determinado momento

Se debe facilitar información y formación al personal en materia de higiene y sobre el uso del material de protección como, por ejemplo, guantes y mascarillas, para que se realice de manera segura.

La colocación y retirada de protección individual (sea EPI o no) se realizará siguiendo las medidas de higiene necesarias para evitar la contaminación de los trabajadores (manos, cara, etc.) y de los propios equipos.

**ANEXO II.B) MEDIDAS HIGIENICAS; PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (L+D)**

El titular de la actividad o, en su caso, el responsable deberá asegurar que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso del establecimiento, instalaciones o espacios.

Criterios:

Realizar como mínimo una limpieza tras cada turno de personal, jugadores, etc, y en general dos limpiezas y desinfecciones diarias. Una de las limpiezas se realizará, obligatoriamente, al finalizar el día. Otra limpieza se podrá realizar, a lo largo de la jornada y preferentemente a mediodía, con una pausa de la apertura dedicada a tareas de mantenimiento, limpieza.

Limpieza y desinfección periódica del material, utensilios y equipos. Se recomienda su realización cada cambio de grupo de alumnos.

Criterios limpieza y desinfección (L+D):

- ✓ La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas. Es importante que haya una buena limpieza antes de proceder a una desinfección. Es necesario la limpieza (agua y jabón), de lo contrario la desinfección no es efectiva. Posteriormente, realizar la desinfección con productos virucidas autorizados, en España, por el Ministerio de Sanidad .
- ✓ Realizar la limpieza de las zonas menos sucias a las zonas más sucias y de las zonas más altas a las zonas más bajas.
- ✓ Identificar los útiles de limpieza y aislarlos en su zona de trabajo garantizando que no se produzca contaminación cruzada.
- ✓ Mantener higienizadas en todo momento las bayetas, trapos, etc. y cambiarlas periódicamente. Se debe evitar el uso de trapos utilizando en todo caso papel de un solo uso o bayetas desechables.
- ✓ Para una limpieza correcta de las instalaciones, sea puntual o sea la de finalización del día, y ya sea realizada por personal propio o mediante una subcontrata, la empresa titular del centro se asegurará de que la persona trabajadora cuenta con las medidas preventivas, equipos de protección individual necesarios, así como los productos adecuados para proceder a la misma. Utilizar, por parte del personal de limpieza, el equipo de protección individual de acuerdo al resultado de la evaluación de riesgos realizada. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de manera 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 aseos, y áreas de descanso.
- ✓ Sistemas de ventilación climatización: incrementar la frecuencia de limpieza y/o sustitución de filtros.

Aseos/Vestuarios:

Incrementar la frecuencia de limpieza de los baños y vestuarios utilizados. Después de cada uso o por un grupo, se procederá a la higienización de los mismos y de las zonas más susceptibles de ser tocadas (manillas, grifos y pestillos, wc).

Para aseos de uso común: De acuerdo a la Orden SND/386/2020, de 3 de mayo, los aseos de uso común deben limpiarse y desinfectarse como mínimo 6 veces al día. Llevar registro documental de las operaciones de limpieza y desinfección.

Para la planificación de este refuerzo de limpieza y desinfección se recomienda tener en cuenta y contemplar los siguientes aspectos:

- a. Listado de todos los espacios, equipos, útiles y superficies a limpiar y desinfectar y frecuencia de la limpieza y desinfección de los mismos. Se debe incluir la limpieza de los filtros de ventilación y de los equipos de aire acondicionado.
- b. Listado de útiles y productos empleados para realizar la limpieza y desinfección adecuada a las características del objeto de la limpieza y desinfección. En esta línea se deben contemplar los productos químicos: limpiadores, detergentes y desinfectantes virucidas. Así como su dosificación, modo de uso y plazos de seguridad.
- c. Tiempo o momento de la jornada en el que se van a realizar estas operaciones. Definir horarios de trabajo y tiempos que permitan realizar la limpieza necesaria.
- d. Personal que va a realizar estas operaciones que sea conocedor de las mismas y de las instrucciones del fabricante de los productos usados. Muchos requieren un tiempo mínimo de contacto, unas concentraciones mínimas y un tiempo de ventilación y las medidas de protección necesarias para su uso.
- e. Tras cada limpieza y desinfección, los materiales empleados y los equipos de protección individual utilizados, se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. En su caso, se desinfectarán después de cada uso, cuando el material lo permita, siguiendo las recomendaciones del fabricante

Es necesario la limpieza (agua y jabón), de lo contrario la desinfección no es efectiva. Posteriormente, realizar la desinfección con productos virucidas autorizados, en España, por el Ministerio de Sanidad. En el caso de que para la desinfección se utilicen productos virucidas cuya aplicación requiera de personal profesional especializado, las empresas que realizan estos tratamientos

Sustituir las bayetas o trapos por papel para la limpieza de superficies.

Llevar un registro de la limpieza y desinfección para hacer su seguimiento y disponer de un histórico.

#### Gestión de residuos en el centro de trabajo

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

- Aumentar la frecuencia de retirada de desechos evitando el contacto manual con los mismos.

- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal y clientes emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas deberán ser empresas de servicios que estén expresamente registradas para ello en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de la Comunidad Autónoma.

#### MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN EXIGIBLES A TODAS LAS ACTIVIDADES

*Fuente: Consejería de Salud y Familias*

*Orden de 19 de junio de 2020, por la que se adoptan medidas preventivas de salud pública en la Comunidad Autónoma de Andalucía para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el coronavirus (COVID-19), una vez superado el estado de alarma.*

*Medidas generales de higiene y prevención exigibles a todas las actividades*

El titular de la actividad económica o, en su caso, el director o responsable de los centros, instalaciones, espacios de uso público y entidades, deberá asegurar que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los establecimientos, locales, instalaciones o espacios recogidas a continuación.

En las tareas de limpieza y desinfección 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, conforme a las siguientes pautas:

1.ª Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.

2.ª Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de manera 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.

b) Cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se establecerán los mecanismos y procesos oportunos para garantizar la higienización de estos puestos.

Se procurará que los equipos o herramientas empleados sean personales e intransferibles, o que las partes en contacto directo con el cuerpo de la persona dispongan de elementos sustituibles. En el caso de aquellos equipos que deban ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección o el uso de forma recurrente de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con carácter previo y posterior a su uso.

c) En el caso de que se empleen uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección regular de los mismos, siguiendo el procedimiento habitual.

d) Deben realizarse tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.

e) Cuando los centros, entidades, locales y establecimientos dispongan de ascensor o montacargas, se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, su ocupación máxima será de una persona, salvo que se trate de personas convivientes o que empleen mascarillas todos los ocupantes.

f) La ocupación máxima para el uso de los aseos, vestuarios, probadores, salas de lactancia o similares de clientes, visitantes o usuarios será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en ese caso, también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

#### MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID-19 : PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y

##### CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

##### PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA

##### EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

**DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS**

Fuente: *Procedimientos del Ministerio de Sanidad*

Deben realizarse unas labores de limpieza y desinfección con mayor frecuencia de lo habitual, con objeto de no ser fuentes de contagio entre clientes u otro tipo de personal, ni entre estos y los trabajadores.

Se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección frecuente de todas las superficies en contacto con las manos (superficies y objetos de zonas de trabajo y comunes como aseos, locales o áreas de descanso, etc.)

También, como recomendación, se podría dotar a la entrada de guantes de plástico o bien de sistemas para la desinfección de manos. Estos guantes deberán ser depositados en un contenedor de basura a la salida del mismo.

Es importante recordar a las personas que acceden al establecimiento que no deben tocarse la cara mientras que lleven puestos los guantes, con el fin de evitar la contaminación.

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección. Otro aspecto importante es la ventilación de los espacios cerrados, procurando garantizar que el aire que se respira es seguro. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus. En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento y grado de desinfección adecuado.

A la hora de seleccionar y utilizar un desinfectante se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- La utilización de los productos desinfectantes se realizará conforme a las instrucciones de modo de empleo establecidas en el apartado 14 de la correspondiente Resolución de autorización de los productos biocidas empleados.
- El personal que realice la aplicación de los desinfectantes utilizará productos de uso profesional. En el caso de que se utilicen productos biocidas de uso por profesional especializado se deberá contar con los servicios de una empresa autorizada e inscrita en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB).
- Cuando la limpieza y desinfección sea llevada a cabo por un servicio biocida inscrito en el ROESB de la comunidad autónoma donde tenga la sede o delegación, deberá realizar las actuaciones teniendo en cuenta los principios de buenas prácticas recogida en la UNE 16636:2015 “Servicios de gestión de plagas, requisitos y competencias”.
- Se utilizarán los equipos de protección individual y colectiva pertinentes establecidos en la Resolución de autorización de los productos biocidas, la sección 7 de la FDS y demás recomendaciones relacionadas con los riesgos a exposición de agentes biológicos durante el trabajo.
- Se deberá llevar a cabo los tratamientos en ausencia de población y siempre respetando, como mínimo, los plazos de seguridad establecidos en la Resolución de autorización del producto biocida elegido.
- En caso necesario se informará a la población (por ejemplo, mediante carteles en zonas tratadas) sobre la realización de los tratamientos a efectos de que se puedan tomar las medidas de precaución oportunas.

No obstante, al objeto de conseguir la mejor efectividad posible, se irá revisando este procedimiento y los productos de limpieza y desinfección a utilizar, informando asimismo de cualquier modificación del listado de virucidas remitido por el Ministerio de Sanidad.

Productos Biocidas: Desinfectantes:

Los productos químicos utilizados para llevar a cabo la desinfección son biocidas pertenecientes al grupo 1: desinfectantes y al tipo de producto 2: Desinfectantes y alguicidas no destinados a la aplicación directa de personas o animales (anexo V del Reglamento 528/2012). En concreto aquellos que tenga una potente acción virucida.

Las propiedades desinfectantes son proporcionadas por las sustancias activas que contienen, pero no todas las sustancias son eficaces frente a todos los organismos nocivos. De hecho, el tipo de sustancia activa utilizada, la concentración en la que se encuentre en la formulación, entre otros aspectos, condicionan la eficacia del producto biocida. Por ello, es importante utilizar aquellos que hayan demostrado ser capaces de ejercer una acción virucida de amplio espectro.

Los desinfectantes virucidas autorizados se pueden consultar en los siguientes enlaces de la web del Ministerio de Sanidad:

- <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/productos.do?tipo=biocidas>
- <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/productos.do?tipo=plaguicidas>

El Ministerio de Sanidad recoge en un documento técnico las concentraciones mínimas de algunas sustancias activas que tras la aplicación durante, al menos, 1 minuto de contacto han evidenciado la inactivación del coronavirus1: hipoclorito sódico al 0.1%, etanol al 62-71% y peróxido de hidrógeno al 0.5%.

En el caso de la lejía (hipoclorito sódico 35g/l – 100g/l) se muestra muy efectiva en la inactivación del coronavirus en los test llevados a cabo2.

1 Documento técnico. Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. Versión de 20 de febrero de 2020. Ministerio de Sanidad.

2 Pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, probables o confirmados de

**CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS****PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA****EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**

COVID-19. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Salud. Comunidad de Madrid.

#### Hipoclorito sódico - lejías

Antes de la aplicación de la legislación comunitaria, la lejía ha estado regulada por el Real Decreto 349/1993, de 5 de marzo, por el que se modifica la Reglamentación Técnico-Sanitaria de Lejías aprobada por el Real Decreto 3360/1983, de 30 de noviembre. En la parte de esta norma que sigue vigente se definen las lejías como "las soluciones de hipoclorito alcalino, tal y como se producen por la industria, incluyan o no los aditivos necesarios para su puesta en el mercado, siendo su contenido en cloro activo no inferior a 35 gramos por litro ni superior a 100 gramos por litro".

Si tenemos en cuenta una concentración mínima de hipoclorito sódico en las lejías comercializadas en España de 35 g/l, y dado que existen evidencias de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico al 0,1% aplicado durante 1 minuto, con una cantidad de 30 ml de cualquier lejía se van a conseguir concentraciones superiores a ese 0,1 % (se establece una concentración algo mayor con objeto de alcanzar ese límite mínimo, teniendo en cuenta la tasa de evaporación tanto por la naturaleza de la propia sustancia como por las posibles elevadas temperaturas de nuestra comunidad). En el caso de que se utilicen lejías o disoluciones de hipoclorito sódico que dispongan de una concentración de esta sustancia superior a 35 g/l, se deberán hacer los ajustes pertinentes en los cálculos.

En base a lo argumentado, se podrá desinfectar de forma eficaz con hipoclorito sódico al 0,1% mediante su aplicación con mochilas pulverizadoras (30 ml de lejía común por litro de agua), dejando actuar, al menos, 1 minuto. Es importante que desde la preparación de las soluciones de hipoclorito sódico hasta su uso pase el menor tiempo posible, con objeto de evitar que, por evaporación, la concentración de esta sustancia activa vaya disminuyendo.

## GUÍA DE BUENAS PRACTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

### Medidas para la prevención de contagios del COVID-19

Fuente: Ministerio Sanidad. Actualizado:19/04/2020

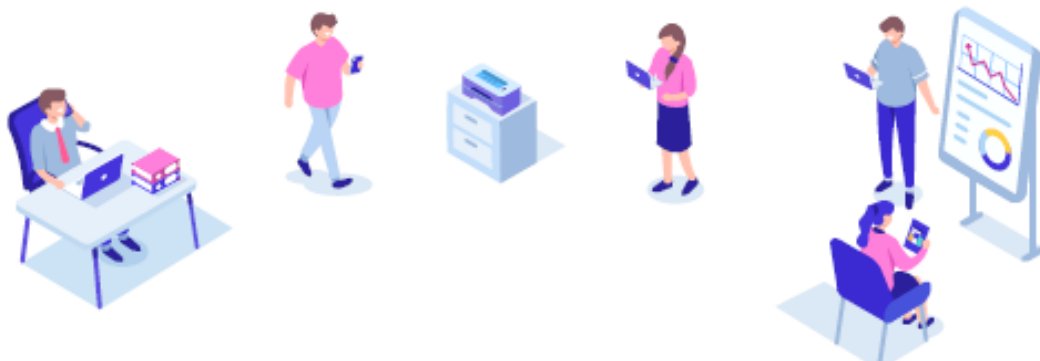
## Antes de ir al trabajo

- 1.** Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas [aquí](#).
- 2.** Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- 3.** Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.



## Desplazamientos al trabajo

1. Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
4. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
5. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.



## En el centro de trabajo

[Consulta aquí el Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales](#) frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad.

- 1.** Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- 2.** Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- 3.** La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.
- 4.** Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- 5.** En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
- 6.** En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
  - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
  - Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.

- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.

- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

**7.** La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

**8.** Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.

**9.** Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

**10.** No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.

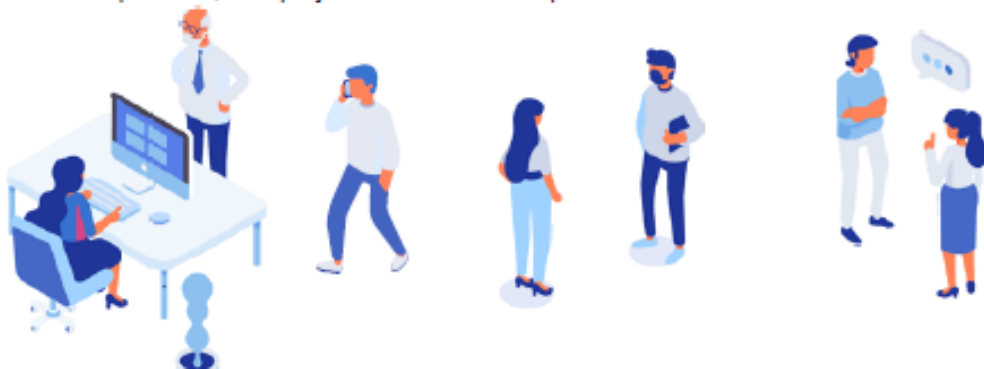


## Medidas organizativas

- 1.** De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- 2.** Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- 3.** Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar ([consúltalos aquí](#)).
- 4.** Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).
- 5.** Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.
- 6.** Es aconsejable realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.
- 7.** Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla (seguir recomendaciones Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad).

## Recomendaciones a los trabajadores

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este [enlace](#) tienes recomendaciones de cómo hacerlo.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.



- 9.** Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- 10.** Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

## Medidas de higiene en el centro de trabajo

- 1.** Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- 2.** Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- 3.** Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.
- 4.** Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- 5.** Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

- 6.** En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- 7.** Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- 8.** En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

## Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- 1.** La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- 2.** Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- 3.** Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- 4.** En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

## Después de ir al trabajo

1. Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

*El Ministerio de Sanidad recomienda cumplir estrictamente lo establecido en esta guía, que contiene un recordatorio de las principales obligaciones previstas en la normativa vigente, junto a sugerencias que son igualmente importantes para prevenir los contagios y luchar así contra el COVID-19.*



## II.C) MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO

CLUB DEPORTIVO LOS TRONCOS								
PUESTOS DE TRABAJO DE LA EMPRESA	MEDIDAS DE PROTECCIÓN ESPECÍFICAS POR PUESTO DE TRABAJO							
	MEDIDAS INFORMACIÓN/ FORMACIÓN		MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL Ver tabla ANEXO II A,		MEDIDAS COLECTIVAS, ORGANIZATIVAS/TECNICAS Ver ANEXO II A, B		EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS) Ver tabla ANEXOS II A y IV	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
MONITOR DEPORTIVO	X		X		X		X	
OTROS (Especificar):								

## CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA  
EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN



**ANEXO III. INFORMACIÓN SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS)**

De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad.

Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos.

Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual.

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del personal potencialmente expuesto en el manejo de las personas en investigación o confirmados de infección por el coronavirus. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

**Protección respiratoria**

Con el fin de evitar contagios, los casos confirmados y en investigación deben llevar mascarillas quirúrgicas. En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla autofiltrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador.

La protección respiratoria generalmente recomendada para el personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados es una mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2.

Las mascarillas autofiltrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001) no deben reutilizarse y, por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada.

Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3.

Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

**Guantes y ropa de protección****Guantes de protección**

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso. Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con pacientes, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

**Ropa de protección**

En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605 :2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] (PB procede de "Partial Body") que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realizase correctamente.

En caso de personal sanitario es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes del paciente confirmado o en investigación al que examina o trata.

Este tipo de ropa, como EPI, debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 que contempla ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).

### Protección ocular y facial

Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).

Los protectores oculares certificados en base a la norma UNE-EN 166:2002 para la protección frente a líquidos<sup>1</sup> pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso de la gafa integral) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial).

Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales (campos de uso 3, 4 o 5 según UNE-EN 166:2002, en función de la hermeticidad requerida)<sup>2</sup> y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea mermada.

	Marcado de Conformidad <sup>4</sup>	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables <sup>5</sup>	Aspectos a considerar
<b>Protección respiratoria</b>				
Mascarilla autofiltrante	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	<b>Marcado autofiltrantes:</b> FFP2 o FFP3	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3  Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas		<b>Marcado filtros:</b> P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 143 (Filtros partículas)  UNE-EN 140 (Mascarillas)	
<b>Ropa y guantes de protección</b>				
Guantes de protección	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de

<sup>1</sup> CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009

<sup>2</sup> Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace: <http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>



### 6.5 . Desecho o descontaminación

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III.

Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

### 6.6. Almacenaje y mantenimiento

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

## COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LOS EPIS

Colocación	Retirada
<b>1º BATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocarse la bata de forma que cubra completamente el cuerpo desde cuello a las rodillas y los brazos hasta las muñecas.</li> <li>• Cerrar por detrás anudando alrededor de la parte posterior del cuello, la espalda y la cintura.</li> </ul>	<b>1º GUANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitarse primero un guante, sujetándolo una vez retirado con la mano opuesta enguantada.</li> <li>• Para retirar el otro guante, deslizar uno ó dos dedos de la mano desnuda bajo el guante de la mano opuesta y tirar hacia fuera, dándole la vuelta al retirarlo.</li> <li>• Eliminar al cubo de residuos los guantes usados.</li> </ul>
<b>2º MASCARILLA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anudar las tiras ó ajustar la banda elástica superior en la zona occipital (por detrás y en el centro de la cabeza), haciéndolas pasar por encima y detrás de la oreja.</li> <li>• Anudar las tiras ó ajustar la banda elástica inferior por detrás del cuello.</li> </ul> <u>Mascarilla con filtro de partículas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustar la banda flexible de la mascarilla al puente de la nariz.</li> <li>• Ajustar bien la mascarilla a la cara y por debajo de la barbilla.</li> </ul>	<b>2º GAFAS/MÁSCARA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirarlas manipulando la zona "limpia" de la gafa o del protector facial (zona posterior de la patilla de la gafa ó banda elástica de Sujeción de la máscara).</li> <li>• Colocarlas en una bolsa para su posterior Limpieza/desinfección. Si son de un solo uso, arrojarlas al cubo de residuos.</li> </ul>
<b>3º GAFAS/MÁSCARA</b> Colocarlas procurando un adecuado ajuste facial	<b>3º BATAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desatar las tiras traseras del cuello y cintura de la bata.</li> <li>• Desprenderse de la bata, evitando tocar la parte delantera, tirando desde el hombro hacia la mano dándole la vuelta, quedando hacia fuera el interior de la bata.</li> </ul>
<b>4º GUANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar la talla adecuada al tamaño de la mano.</li> <li>• Realizar higiene de manos y asegurar que estén completamente secas ANTES de colocarse los guantes.</li> <li>• Extender bien el guante por encima de la muñeca cubriendo bien el puño de la bata de aislamiento.</li> <li>• Realizar higiene de manos después de quitarse los guantes.</li> </ul>	<b>4º MASCARILLA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La parte frontal de la mascarilla puede estar contaminada por lo que hay que evitar tocarla.</li> <li>• Para retirarla, sujetar la parte inferior de la mascarilla, tirando de las bandas elásticas o desatando las tiras con la otra mano, y eliminarla en el cubo de residuos.</li> </ul>
<b>PRÁCTICAS SEGURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar higiene de manos inmediatamente después de quitarse las medidas de barrera.</li> <li>• Mantener las manos lejos de la cara.</li> <li>• Trabajar siempre desde zonas corporales limpias y proseguir con las contaminadas.</li> <li>• Evitar/limitar el contacto de las manos con superficies.</li> <li>• Sustituir los equipos de protección individual cuando se manchen o contaminen de forma visible.</li> <li>• Llevar a cabo una adecuada higiene de las manos</li> </ul>	

## Colocación del respirador



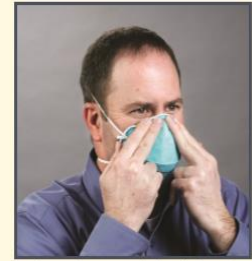
Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

## Revisión del ajuste<sup>2</sup>



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

## Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

## RETIRADA SEGURA DE GUANTES DE PROTECCIÓN

CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA

EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

**IMPORTANTE**

Retirarse los guantes de forma correcta para que no exista un posible contagio del funcionario. Tras su uso, desecharlos en el contenedor habilitado. Lavado de manos posterior a la retirada de los guantes.

**1º PELLIZCAR POR EL EXTERIOR DEL PRIMER GUANTE****2º RETIRAR SIN TOCAR LA PARTE INTERIOR DEL GUANTE****3º RETIRAR EL GUANTE EN SU TOTALIDAD****4º RECOGER EL GUANTE CON LA OTRA MANO****5º RETIRAR EL 2º GUANTE INTRODUCIENDO LOS DEDOS POR EL INTERIOR****6º RECOGER EL GUANTE SIN TOCAR LA PARTE EXTERNA DEL MISMO****7º DESECHAR LOS DOS GUANTES EN EL CONTENEDOR ADECUADO**

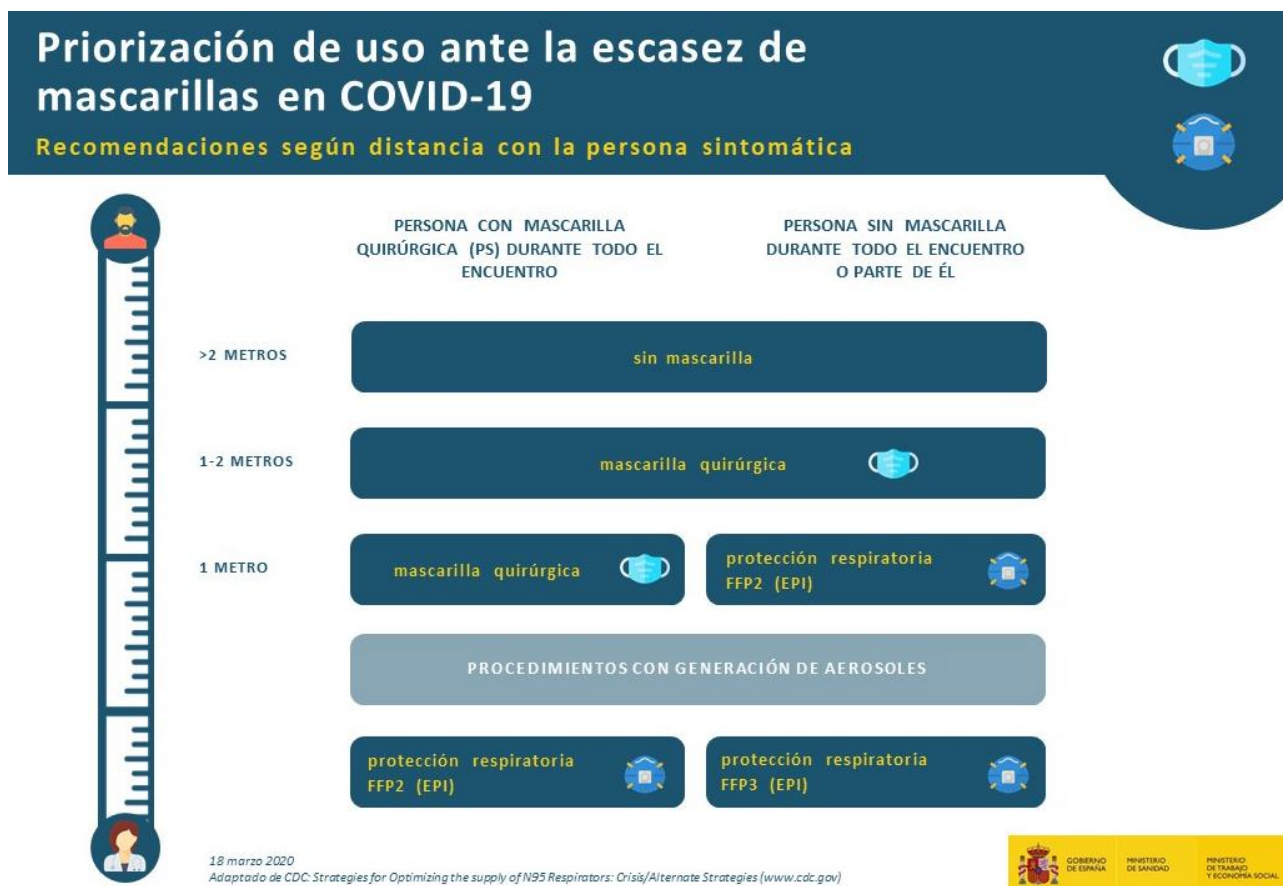
## ESTRATEGIAS ALTERNATIVAS ANTE ESCASEZ DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Este documento plantea alternativas y posibles estrategias ante la escasez de equipos de protección individual (EPI) en situación de crisis. Deben ser evaluadas antes de su aplicación excepcional. La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo EPI. La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección. Este enfoque está destinado a usarse cuando los equipos de protección individual (EPI) son tan limitados que ya no es posible aplicar de forma rutinaria las recomendaciones existentes. Es posible que sea necesario considerar alguna de estas medidas o una combinación de ellas, siempre de forma excepcional y mientras persista la situación de escasez. Los equipos de protección individual que cumplan con las especificaciones técnicas distintas de las normas armonizadas, como por ejemplo las mascarillas N95 y KN95, que autoriza el Ministerio de Industria en base a la Recomendación (UE) 2020/403, pueden ser usados cuando corresponda.

Ministerio de Sanidad-Ministerio de Trabajo y Economía Social).

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2).

En la tabla siguiente se muestra el **uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI**, basado en la **distancia de una persona con COVID-19** y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).



## Estrategia ante la escasez de Equipos de Protección Individual (EPI)



**(1) Uso extendido de mascarillas autofiltrantes:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla en encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes diferentes, sin quitarse la mascarilla entre ellos. El uso extendido es muy adecuado en situaciones en las que varios pacientes tienen el mismo diagnóstico de enfermedad infecciosa y se agrupan (por ejemplo, se alojan en la misma unidad hospitalaria)

**(2) Uso de EPI más allá de la vida útil designada por el fabricante:** Es necesario tener en cuenta que las mascarillas (EPI) fuera del plazo de caducidad pueden no cumplir con los requisitos para los cuales fueron certificadas. Con el tiempo, los componentes como las cintas y el material del puente nasal pueden degradarse, lo que puede afectar la calidad del ajuste. Inspeccione visualmente la mascarilla para verificar que sus componentes no se hayan degradado.

**(3) Reutilización limitada:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla para encuentros múltiples con pacientes pero retirándola después de cada encuentro y siempre haciendo uso de guantes. La reutilización ya se ha recomendado como una opción para conservar la protección respiratoria durante brotes y pandemias de patógenos respiratorios previos y podría ser necesaria cuando se atiende a pacientes con COVID-19. Sin embargo, se desconoce cuál es la contribución potencial de la transmisión por contacto para el SARS-COV-2, y se debe tener precaución.

**(4) Priorizar el uso por tipo de actividad:** Este enfoque de priorización es apropiado cuando los equipos de protección respiratoria (EPR) son tan limitados que ya no es posible que todo el personal sanitario use EPR de manera rutinaria cuando atiende a un paciente con COVID-19. Se debe priorizar el uso de EPR con las exposiciones de mayor riesgo, incluida la presencia en la sala durante los procedimientos con generación de aerosol realizados en personas sintomáticas.

# Priorización de uso ante la escasez de material en COVID-19

## Ropa de protección y guantes



18 marzo 2020

Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))



Nota : Estas recomendaciones están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2).



**ANEXO IV. INFOGRAFÍAS Y CARTELES INFORMATIVOS**



**Junta de Andalucía**

Consejería de Salud y Familias

EMPRESA PÚBLICA DE EMERGENCIAS SANITARIAS



PARA UNA MEJOR ATENCIÓN  
**HAGAMOS BUEN USO**  
 DE LAS LÍNEAS DE TELÉFONOS



## CORONAVIRUS

**CON SÍNTOMAS** y/o contacto con una persona con coronavirus o que venga de viaje de una zona de riesgo

llamar al teléfono

**900 400 061**

Para cualquier otro tipo de información acerca del **coronavirus** contactar con **Salud Responde**

 **955 545 060**



**APP**

“Salud Responde”



O a través de las **webs**

Ministerio de Sanidad

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

Consejería de Salud y Familias

[www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias](http://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias)



Otras  
**EMERGENCIAS**  
 Sanitarias

**061 / 112**



Evitar su uso si no se requiere asistencia sanitaria urgente

# Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre los animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos**.

## Síntomas

 FIEBRE

 TOS

 SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Si presentas alguno de estos síntomas y has viajado a una zona de riesgo, contacta telefónicamente con tu servicio de salud.

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación. Hagámosle frente. Infórmate en las fuentes oficiales.



## Prevención

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Lavarse las manos frecuentemente

En cualquiera de tus viajes, sigue estas recomendaciones de prevención e higiene



## Transmisión

VÍA GOTAS RESPIRATORIAS

Periodo de incubación estimado

2-14 días



## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



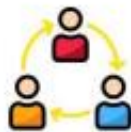
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob





# ¿Cómo lavarse las manos?

**1** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



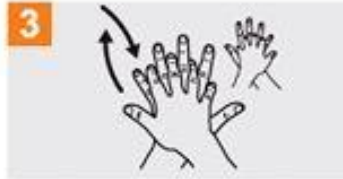
**0** Mójese las manos con agua;



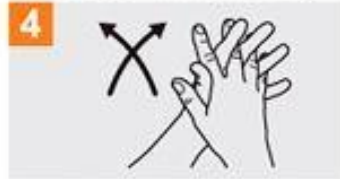
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



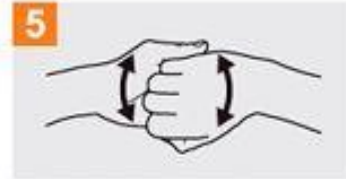
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**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;



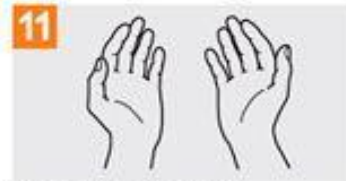
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



Una vez secas, sus manos son seguras.



**ANEXO V.**

**REGISTRO ACTUALIZADO DE MEDIDAS ADOPTADAS Y PLANIFICADAS POR LA  
EMPRESA DE PROTECCION FRENTE A CONTAGIO POR VIRUS SARS-COVID-2**

## REGISTRO RELACIÓN DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN EXCEPCIONALES FRENTE A CONTAGIOS POR VIRUS SARS-COV-2

DESCRIPCIÓN DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN:	MOMENTO DE IMPLANTACIÓN:	CON AFECTACIÓN A:	RESPONSABLE:
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>
	<input type="checkbox"/> Medida adoptada <input type="checkbox"/> Medida prevista para fecha:	<input type="checkbox"/> Personal de la empresa: <input type="checkbox"/> Clientes y otras personas ajenas a la organización.	Responsable: _____ <i>firma y sello</i>

### CLUB DE PIRAGÜISMO LOS TRONCOS

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION FRENTE A EXPOSICIÓN CORONAVIRUS COVID-19 Y PLAN DE CONTINGENCIA  
EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN