



**FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA**

Calle Santa Paula 23, 4ª planta  
18001 GRANADA

Fecha: 17-08-2020  
Refª: DGPDHSTD/SPAD  
Asunto: Notificación Autorización Protocolo General

A/A.: Sr. Presidente FATM.

Por la presente comunicamos que queda autorizado el Protocolo General de prevención del COVID-19 de entrenamientos y competiciones oficiales de la Federación Andaluza de Tenis de Mesa, remitido a esta Consejería el día 14/08/2020, tras obtener el visado favorable de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, en aplicación de lo establecido en el punto Trigésimo Segundo, apartado 2.3.1 de la 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 (BOJA extraordinario nº 39, de 19 de junio).

Se adjunta Informe emitido por la Consejería de Salud y Familias, de fecha 14 de agosto de 2020, en el que se formulan observaciones de obligado cumplimiento en la aplicación del citado Protocolo General, para su incorporación al mismo.

Se informa asimismo que, de acuerdo con lo previsto en los epígrafes 2.3.5 y 2.3.6 del Punto Trigésimo Segundo de la citada Orden de 19 de junio, tanto el Protocolo General aprobado como el Informe de la Consejería de Salud y Familias deberán ser objeto de la máxima publicidad entre todos sus afiliados, clubes y secciones deportivas, así como entre sus usuarios y, en su caso espectadores, y que será expuesto en un lugar destacado de su página Web.

Lo que se comunica para su conocimiento y traslado a los posibles interesados, de acuerdo con lo previsto en el artículo 40 de la Ley 39/2015, de 1 octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

LA DIRECTORA GENERAL DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE,  
HÁBITOS SALUDABLES Y TEJIDO DEPORTIVO

C/ Juan Antonio Vizarrón, s/n. Edificio Torretriana  
41092 SEVILLA

FIRMADO POR	MARIA AUXILIADORA DE NOVA POZUELO	17/08/2020 12:06:28	PÁGINA 1/1
VERIFICACIÓN	tFc2eDNAWKDJVBXBxFEQ3LR5ZURKPY	<a href="https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma">https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma</a>	

**INFORME RELATIVO AL VISADO DE PROTOCOLO GENERAL DE PREVENCIÓN COVID-19**

**Marco legal:**

De acuerdo a la 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. (Capítulo IX - Medidas de prevención en materia docente y de deporte.) El Protocolo General de prevención de Covid-19 elaborado por las federaciones deportivas andaluzas será autorizado por la Consejería de educación y deporte tras el visado de la Consejería de salud y familias. Dicho protocolo deberá elaborarse conforme a las directrices del Anexo I de la Orden.

El citado capítulo establece las condiciones en las que debe desarrollarse la actividad deportiva, además deberán de cumplirse los aspectos referidos en el capítulo I (medidas preventivas generales y de aforo) de la orden.

Además se ha tenido en cuenta lo indicado en la Orden de 13 de agosto de 2020, por la que se modifica la Orden de 19 de junio de 2020, para adoptar medidas preventivas en materia de salud pública en los centros sociosanitarios residenciales, en los centros de día y ocupacionales, en espectáculos taurinos, así como en actividades físico-deportivas, como consecuencia de la situación y evolución de la pandemia por coronavirus (COVID-19).

**Protocolo objeto de visado:**

El protocolo objeto e este informe se corresponde con:

**PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA**  
**Versión 0.1 - ACTUALIZADA a 06/07/2020**

**Consideraciones al protocolo**

Una vez evaluado el protocolo presentado se han advertido las siguientes consideraciones:

1. En el ámbito se establece la modalidad de dobles , estimando que esta modalidad no puede garantizar la distancia de seguridad entre los deportistas de cada pareja.. En estos casos hay que indicar que la Orden de 19 junio, modificada por la Orden de 13 señala que sólo los podrán desarrollar los deportistas que ostenten la condición de alto nivel y alto rendimiento o equivalente conforme a la legislación estatal o autonómica, **así como los deportistas federados** y los deportistas de apoyo a los deportistas federados con discapacidad, excepcionalmente, podrán desarrollar la práctica físico-deportiva de deportes en los que no pueda garantizarse la distancia mínima de seguridad, previa autorización de un protocolo específico de prevención del COVID-19 presentado a la Consejería de Educación y Deporte por la federación deportiva a la que esté afiliado, que deberá obtener la aprobación de la Consejería de Salud y Familias.
2. A estos efectos, los protocolos específicos de las modalidades y especialidades deportivas de contacto podrán prever el establecimiento de grupos fijos de deportistas que no podrán entrenar con deportistas de otros grupos, con un máximo de 2 deportistas



Código Seguro de Verificación:VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma">https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma</a>			
FIRMADO POR	ULISES PABLO AMEYUGO CATALAN	FECHA	14/08/2020
ID. FIRMA	VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL	PÁGINA	1/4

en modalidades o especialidades deportivas individuales de enfrentamiento directo o de carácter artístico, y con un máximo de 25 componentes en las modalidades especialidades o deportivas de carácter colectivo.

Por tanto el protocolo deberá contemplar las medidas específicas que deberán tomarse para las “parejas de dobles” a efectos de que no contacten con otros deportistas.

3. El protocolo debe incorporar la obligación sobre el uso de mascarilla indicada en la *Orden de 14 de julio de 2020, sobre el uso de la mascarilla y otras medidas de prevención en materia de salud pública para hacer frente al coronavirus (COVID-19) y por la que se modifica la Orden de 19 de junio de 2020.*
4. Para el resto de modalidades, habría que establecer las medidas que aseguren el mantenimiento de la distancia de seguridad durante el desarrollo de los entrenamientos y de las competiciones. Así mismo establecer las actividades concretas de éstos en los que es incompatible el uso de las mascarillas, estando en el resto de actividades o momentos obligado el uso de la misma, aunque se pueda mantener la distancia de seguridad.
5. Los organizadores de actividades de competición que no sean solo de ámbito andaluz, que se desarrollen al aire libre o en instalaciones deportivas, deberán contar con un protocolo específico de prevención del COVID-19 que podrá ser requerido en cualquier momento por la administración competente. Por ejemplo campeonatos inter-comunidades o nacionales o internacionales.
6. Todos los participantes de los entrenamientos y las competiciones deben conocer los protocolos y medidas establecidas, incluidas las de las instalaciones donde estos se desarrollen, por lo que deberán ser solicitados con anterioridad e integrados en la información que se les facilite a los participantes.
7. Se deberá informar además que los deportistas o personal técnico que sea caso confirmado, o haya tenido contacto estrecho con caso confirmado, o este en aislamiento o cuarentena, no podrá acudir ni a los entrenamientos ni a las competiciones, y no solo aquellos que presenten síntoma febril.
8. Especial atención debe prestar la organización de las competiciones, conjuntamente con los titulares y responsables de las instalaciones a la medidas establecidas (aforos, limpieza y desinfección, instrucciones de uso, ventilación) de los espacios cerrados en donde se realice actividad física intensa (gimnasios, pistas).
9. Deberá preverse zonas adecuadas que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal a los deportistas en espera de participar en la competición y para calentamiento previo. Así mismo zonas con distancia y aforo para que al finalizar los partidos los deportistas puedan recuperarse antes de salir de ellas con la mascarilla puesta.
10. Las personas que deban trasladarse al espacio de asilamiento, no deberán volver al entrenamiento o la competición hasta recibir una valoración médica que permita este retorno.
11. Respecto a las competiciones o en su caso concentraciones, que conlleven el uso de residencias para los deportistas y personal técnico o acompañantes, se deberá atender al Plan y medidas específicas que la misma tenga establecidas, las cuales deberán ser conocidas por la organización de la concentración o competición, debiendo en estos casos realizar un agrupamiento por clubs u orígenes distintos, evitando y limitando de ésta manera la posible cadena de transmisión de contagio en el hipotético caso suceda un caso. Igualmente se deberá prever la posibilidad de que la persona sospechosa y/o confirmada y sus contactos estrechos puedan permanecer en aislamiento y/o cuarentena



FIRMADO POR	ULISES PABLO AMEYUGO CATALAN	FECHA	14/08/2020
ID. FIRMA	VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL	PÁGINA	2/4

(los convivientes deberían permanecer aislados desde el momento de conocerse la evaluación de “sospecha” y permanecer así de confirmarse la misma. El resto de participantes deberán atenerse a la evaluación que realicen las autoridades de salud pública).

12. En las competiciones se debería limitar el número de acompañantes y personal técnico que acude acompañando a cada competidor o equipo, así mismo se deben establecer medidas que aseguren el distanciamiento de seguridad y el uso de mascarillas para estas personas y el resto del equipo en los tiempos donde se está a la espera de competir, entrenar o posteriores a éstos, en las instalaciones.
13. El protocolo debe contemplar de forma específica que las actividades de restauración habituales o aquellas que puedan estar asociadas a la organización de competiciones deben cumplir las medidas establecidas para las mismas en la Orden de 19 Junio 2020, bien porque se realicen de forma expresa para un evento deportivo (ej catering) o bien porque ya existan en las instalaciones utilizadas (cafetería)..
14. En los planes específicos se deberán incluir dos apartados específicos, uno relativo a las medidas de prevención personal (uso de mascarillas, disposición de geles hidroalcohólicos etc..) y otro referido a “limitación de contactos” (medidas para asegurar distanciamiento de seguridad, medidas de aforos, traslados, medidas en residencias – de ser necesario – entradas y salidas , etc.).
15. El objetivo Anexo I, Formulario de Localización Personal, es lograr la identificación preliminar de los posibles contactos que ha tenido una persona en caso de detectar síntomas o desarrollar el COVID-19. Cuanto más concreta sea esta información, mayor rapidez en la identificación de los contactos y en el control de un brote asociado a una actividad de tenis de mesa . Por ese motivo, en el caso de deportistas, personal técnico o voluntario, staff, limpieza, equipo arbitral, etc, el anexo deberá recoger las principales actividades en las esta persona participa. Por ejemplo, se concretará el equipo al que pertenece una deportista para que, en caso necesario pueda identificarse el resto de personas del equipo, con las que ha tenido contacto. Del mismo modo para una persona del equipo de limpieza, o bien los asistentes en mesas de entrega documentación o bien para el equipo arbitral, etc.
16. Es importante que en las competiciones se establezca con claridad la persona o personas coordinadoras del mantenimiento de las medidas preventivas establecidas, así como de informar a quien deben dirigirse los participante, personal técnico o acompañantes en caso de duda o de presentación de síntomas sospechosos de ser compatibles con la COVID-19.
17. Las medidas preventivas previstas (tanto de prevención personal como en la limitación de contactos) deben extenderse al personal de limpieza que pueda ser contratado por la organización de la competición, personal voluntario, etc.
18. Respecto a la Lista de verificación, deberá recoger de forma lo más adaptada posible a la actividad, elementos de control relevantes como los siguientes:



- ✓ Comprobación de que las personas responsables de tomar temperatura y en su caso identificar síntomas cuentan con la formación e información necesaria para hacerlo.
- ✓ Comprobación de que se controlan los aforos y no se superan en los distintos espacios y salas en espacios acotados.
- ✓ Comprobación de que se evitan las aglomeraciones en puntos críticos como entradas y salidas, aparcamientos, etc

Código Seguro de Verificación: VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma">https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma</a>			
FIRMADO POR	ULISES PABLO AMEYUGO CATALAN	FECHA	14/08/2020
ID. FIRMA	VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL	PÁGINA	3/4

- ✓ Comprobación de que están indicadas los aforos y las limitaciones de uso en aseos, ducha y vestuarios.
- ✓ Comprobar que las medidas preventivas COVID-19 se han trasladado a deportistas, personal técnico y público con anterioridad a la competición o evento.

**CONCLUSIÓN:**

De acuerdo al Protocolo remitido correspondiente al **PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA - Versión 0.1 - ACTUALIZADA a 06/07/2020**, no existe inconveniente por parte de esta Consejería para se proceda a su autorización por la Consejería de Educación y Deportes, siempre que se incluyan los puntos relacionados en el apartado anterior.

No obstante lo anterior, habrá que atenerse expresamente a lo establecido en el apartado 2.4 del epígrafe 31, capítulo IX de la Orden de 19 de Junio de 2020 de la Consejería de Salud y Familias para las prácticas físico-deportivas en las que no pueda garantizarse la distancia mínima de seguridad - respecto a los partidos de dobles- que deben cumplir los requisitos introducidos mediante la orden de 13 de Julio.

Ulises Ameyugo Catalán

SUBDIRECTOR DE PROTECCIÓN DE LA SALUD



Código Seguro de Verificación: VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma">https://ws050.juntadeandalucia.es/verificarFirma</a>			
FIRMADO POR	ULISES PABLO AMEYUGO CATALAN	FECHA	14/08/2020
ID. FIRMA	VH5DPVGYGA5THDW47SCLFU2YVQSFPL	PÁGINA	4/4

**PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y  
PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN  
ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DE LA  
FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA**

**Versión 0.1 - ACTUALIZADA a 06/07/2020**

**DIRECTRICES DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE PARA LA ELABORACIÓN DEL PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE ENTRENAMIENTOS Y LA ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES Y COMPETICIONES DEPORTIVAS OFICIALES FEDERADAS DE ÁMBITO ANDALUZ.**

**1.- TÍTULO: PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA Versión 0.0 Actualizada A 24-06-2020**

**2.- ÁMBITO: INFORMACIÓN RELATIVA A LA MODALIDAD DEPORTIVA DE TENIS DE MESA:**

a) Modalidades, especialidades y categorías que abarca.

1. Modalidades:

- Individual
- Dobles
- Equipos SIN doble (Sistemas de juego desarrollo de enfrentamientos SÓLO INDIVIDUALES)
- Equipos CON doble (Sistemas de juego desarrollo de enfrentamientos en el cual hay enfrentamiento de DOBLES)

2. Categorías:

- Pre-Benjamín
- Benjamín
- Alevín
- Infantil
- Cadete
- Juvenil
- Senior
- Veterano +40
- Veterano +50
- Veterano +60

b) Riesgos de la actividad (describir pormenorizadamente cada uno de los riesgos para cada especialidad y categoría).

Especialidad	Categoría	Deporte de contacto - no contacto	Al aire libre - en instalaciones	Profesional - no profesional	Participantes totales áreas de juego (mesas)	Máximo Participantes por ronda *	Con o sin espectadores
Individual	Todas	No contacto	En instalaciones	No profesional	2	24	Posibilidad de espectadores en gradas
Dobles **	Todas	No contacto	En instalaciones	No profesional	4	48	Posibilidad de espectadores en gradas
Equipos SIN Doble	Todas	No contacto	En instalaciones	No profesional	8	96	Posibilidad de espectadores en gradas
Equipo CON Doble	Todas	No contacto	En instalaciones	No profesional	8	96	Posibilidad de espectadores en gradas

\* El número máximo dependerá de la participación de cada competición y el número de mesas que se pueden instalar en el recinto. (Cálculos realizados sobre 12 áreas de juego (mesas).

\*\* Al número de participantes, en competición, por área haya que sumar en competiciones un árbitro por área y un entrenador por cada jugador/paraje/equipo y de 2 a 4 personas de organización.

\*\*\* En la actualidad la Federación Andaluza de Tenis de Mesa no organiza ninguna competición específica de dobles, pero se pueden celebrar en Andalucía organizada por la Real Federación de Tenis de Mesa.

### 3.- OBJETIVOS:

Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones en los deportes desarrollados por la Federación Andaluza de Tenis de Mesa.

El objetivo principal es informar y asistir a organizadores, deportistas, técnicos y resto de personas relacionadas con la actividad para que adopten las medidas adecuadas que minimicen las posibilidades de infección por COVID-19.

#### 4.- PROMOTORES DEL PROTOCOLO:

4.1 CONSEJERÍA: Consejería de Educación y Deporte.

4.2. FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS DE MESA. Secretario General: Miguel Solano Farfán – 646 77 29 91 – e-mail: secretaria-general@fatm.eu

#### 5.- RECOMENDACIONES

5.1 RECOMENDACIONES GENERALES: Estas recomendaciones no excluyen ni incluyen las normas de la Prevención de Riesgos Laborales inherentes a cada instalación o centro deportivo.

*a) Información relativa a las medidas a adoptar por los trabajadores, árbitros, técnicos deportivos y otro personal en el lugar de trabajo:*

- Higiene de manos: lavado frecuente, dispensadores de gel hidroalcohólico, material de secado de un solo uso, etc.
- Distanciamiento social al menos de 1,5m y, si no es posible, uso de obligatorio de mascarilla.
- Higiene respiratoria: toser y estornudar en flexura del codo, uso de pañuelos desechables, etc.
- No compartir las raquetas, las bolas de juego deben estar en bolsas o cajas (Se desinfectarán al finalizar la práctica). En caso de tener que compartir la raqueta, limpiar el mango con gel hidroalcohólico.
- Personal de organización, árbitro y técnico uso de obligatorio de mascarilla.
- Personal de limpieza uso de EPIS inherentes de su trabajo, y a mayor durante el evento uso de obligatorio de la mascarilla y fuera del horario del evento si no se puede mantener el distanciamiento social de al menos de 1,5m.

*b) Información relativa a las medidas que deben seguir los usuarios de las instalaciones, tanto deportistas como espectadores.*

- Higiene de manos lavado frecuente, se dispondrán de dispensadores de gel hidroalcohólico en cada área de juego, aunque se recomienda que cada deportista traiga un bote de gel hidroalcohólico.
- Distanciamiento social tanto durante la práctica deportiva como entre el público espectador.

- Uso de mascarilla durante los desplazamientos en las instalaciones antes de la entrada al área de juego, si no se puede mantener el distanciamiento social de al menos 1,5 metros.
- Uso de la mascarilla para los espectadores, si no se puede mantener el distanciamientos social de al menos 1,5 metros.
- Higiene respiratoria toser y estornudar en flexura del codo, uso de pañuelos desechables, etc.
- No escupir en las instalaciones y más restrictivo dentro del área de juego.
- No compartir material deportivo (y en caso de hacerlo, es necesario desinfectar cada material entre usos), ni comida ni bebidas.
- Limitaciones al uso de vestuarios, si se habilita su uso y tienen hasta 4 m<sup>2</sup> serán de uso individual, salvo que se requiera la asistencia de otra persona, y cuando tengan más de 4m<sup>2</sup> se limitará el aforo al 50 % de las cabinas existentes. (se recomienda que vengan con la vestimenta para la práctica deportiva).
- Localización de dispensadores de gel hidroalcohólico, además de en cada área de juego, se colocaran en las entradas a la instalación, en las mesas de organización y en el área de recogida y entrega de documentación.
- Dispondrán de cartelería de información y señalización de la posición de los dispensadores y papeleras.

*c) Información relativa a las recomendaciones de limpieza y desinfección de aulas, zonas deportivas y espacios de trabajo:*

- Limpieza y desinfección de espacios, aulas, zonas deportivas, vestuarios, se realizarán dos veces al día, uno al finalizar la jornada de la mañana y otro al finalizar la jornada de la tarde, utilizando productos viricidas reconocidos por el Ministerio de Sanidad para cada elemento.
- Limpieza de las bolas de juego antes del inicio y tras la finalización de cada práctica deportiva.
- Limpieza de la mesa de juego antes del inicio de cada jornada y tras la finalización de cada sesión de entrenamiento, partido o encuentro, se realizará al inicio y a la finalización de cada sesión por personal específico utilizando productos viricidas reconocidos por el Ministerio de Sanidad para limpieza de materiales delicados.
- Limpieza para vestuarios, aseos y duchas siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cada momento, como mínimo dos veces al día uno al finalizar el turno de la mañana y otro al finalizar el turno de la tarde.
- La gestión de residuos de papeleras se realizarán por personal específico utilizando guantes, mascarilla, dicho material se almacenara en un contenedor, señalado hasta la recogida por la empresa de basuras.

- La restricción de aforo para aficionados son las recomendadas en cada momento por las autoridades sanitarias, en la actualidad las regidas por la Orden de 19 de junio de 2020, en su punto 2.2.3.
- La cartelería de información y concienciación, se dispondrá como mínimo a la entrada de la instalación, así como en las entradas de los vestuarios, pista, gradas.

## 5.2 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

El mayor riesgo de la actividad del tenis de mesa está en el flujo de deportistas y entrenadores a sus respectivas áreas de juego, ahí se realizará mayor control y seguimiento.

### 5.2.1 INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS CON RESPECTO AL ACCESO DE DEPORTISTAS, USO DE LA INSTALACIÓN Y PRÁCTICA DEPORTIVA:

- a) Control del flujo de personas para evitar aglomeraciones de personas en entrada, salida y salas de espera. Si la instalación dispone de dos accesos a la pista habilitar una como entrada y otra como salida, si sólo se dispone de una entrada a pista se indicará el flujo con flechas indicativas de dirección.
- b) Se realizará registro diario del control de entrada mediante formulario (Ej. Anexo 2) donde se recoja (hora de entrada y salida de usuarios y obligación de conservar el registro durante 14 días), ampliándolo con registro de incidencias, al cual se le añadirá el Anexo 1 – Formulario de localización individual, durante el registro se informará a los usuarios que en caso de tener síntomas compatibles (fiebre, tos disnea, etc...) no deben acudir al Centro o instalación y deben ponerlo en conocimiento bien sea de su médico de atención primaria, salud responde o a quien corresponda.
- c) Se habilitará zona para el cambio de la zapatillas de los deportistas y técnicos (manteniendo la distancia de seguridad o es su caso llevar mascarilla), antes de la entrada a la pista, si utilizan la misma zapatilla y para el resto de personal se colocarán dos alfombras, ALFOMBRA 1 (Material de tela para que se pueda humedecer) impregnada con desinfectante y ALFOMBRA 2 (Material similar al felpudo) para el secado de las zapatillas. Se recomienda que para el cambio de las zapatillas se guarden en bolsas diferentes.
- d) Se dispondrá dispensadores de gel hidroalcohólico en cada una de las entradas, pulverizadores con desinfectante para el renovado de la alfombra de la entrada,

- e) Las instalaciones se deberán desinfectar al menos dos veces al día, una al medio día y otra antes del cierre de la instalación.
- f) El aforo por cada área de juego (mesa) será de dos deportistas, uno por cada lado de la mesa, en la modalidad de dobles (solo en competición y modalidad de equipos), dos en cada lado de la mesa.
- g) En caso de usar instalaciones con residencia, se tendrá que elaborar un registro de la distribución de habitaciones, horarios.
- h) Se tendrá especial atención a las medidas específicas u horarios preferentes a los deportistas que practiquen Tenis de Mesa ADAPTADO.

#### 5.2.2 INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS CON RESPECTO AL ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS:

- a) Se realizará cada día de entrenamiento un registro diario del control de entrada mediante formulario, (Ej. Anexo 2), donde se recoja (hora de entrada y salida de usuarios y obligación de conservar el registro durante 14 días), ampliándolo con registro de incidencias, al cual se le añadirá el Anexo 1 – Formulario de localización individual. En caso de tener algún síntoma compatible o tener una temperatura superior a 37,5°, no podrán realizar el entrenamiento. El registro anterior deberá estar disponible durante 14 días para su uso por parte de las autoridades sanitarias en caso de necesidad.
- b) Para las fases de preparación de los entrenamientos y el post entrenamiento, todos los asistentes (deportistas, técnicos,..) deberán llevar mascarillas si no se puede respetar la distancia de seguridad. Para la fase de entrenamiento y competición, el equipo técnico deberá llevar mascarillas así como el resto del personal de banquillo y árbitro.
- c) Seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.
- d) Separación de las áreas de juego mediante vallas y división del área de juego en dos mitades coincidiendo en el lugar de la red (Ej. Anexo 5)
- e) Limpieza de las mesas de juego dos veces al día, una al finalizar la jornada de la mañana y otra al finalizar la jornada de la tarde, si sólo se utilizan durante media jornada se realizará a la finalización de la misma.
- f) Limpieza de las bolas de juego con solución desinfectante. Ej. De cómo se puede realizar la limpieza de bolas, utilizar balde o cubo con agua y solución desinfectante para sumergir las bolas y secado posterior con material desechable (rollos de papel desechable), es

recomendable identificar las bolas de cada área de juego. El material desechable se almacenará en una papelera identificada para tal fin.

- g) Queda prohibido el uso compartido de toallas y botellas de agua, cada usuario deberá de disponer de la suya propia.

Como norma general, no se podrá compartir material (raquetas,..) y en caso de tener que compartirlo, se usarán las medidas de desinfección adecuadas.

### 5.2.3 INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS RESPECTO A LA VUELTA A LA COMPETICIÓN, PLAN ESPECÍFICO DE LA ORGANIZACIÓN:

El Tenis de Mesa es un deporte que se realiza en un recinto cerrado donde además se debe acotar un área de juego con unas dimensiones mínimas de 10 x 5 metros, los deportistas no tienen contacto físico entre ellos al estar separados por la mesa de juego con unas dimensiones de 2,74 x 1,525 metros, (excepto en la modalidad de dobles que cada pareja está en el mismo lado), para aumentar el distanciamiento se rodearán todas las áreas de juego por pasillos. Los eventos del Tenis de Mesa son escalables según la participación por eso los organizadores de los eventos deberán aplicar las indicaciones de este protocolo y además realizar un PLAN ESPECÍFICO DE LA COMPETICIÓN donde deberá realizar una evaluación de los riesgos de su evento, para ajustar las medidas necesarias que garanticen la seguridad, siguiendo este protocolo.

1. Se realizará por cada competición un registro diario del control de entrada mediante formulario, (Ej. Anexo 2), donde se recoja (hora de entrada, salida de usuarios, temperatura, y obligación de conservar el registro durante 14 días), ampliándolo con registro de incidencias, al cual se le añadirá el Anexo 1 – Formulario de localización individual. En caso de tener algún síntoma compatible o tener una temperatura superior a 37,5°, no podrán realizar el entrenamiento. El registro anterior deberá estar disponible durante 14 días para su uso por parte de las autoridades sanitarias en caso de necesidad.
2. Desde la entrada a la instalación hasta el inicio de cada encuentro/partido, todos los asistentes (deportistas, técnicos,..) deberán llevar mascarillas si no se puede respetar la distancia de seguridad. Durante la competición, el equipo técnico deberá llevar mascarillas así como el resto del personal de banquillo, árbitro y resto de personal organizativo.
3. Seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.

4. Separación de las áreas de juego mediante vallas, colocación de los banquillos en los laterales opuestos y en diagonal (Ej. Anexo 5). En el intercambio de lados de la mesa se debe ir cada deportista por un lado.
5. Limpieza de las mesas de juego y banquillos a la finalización de cada encuentro/partido, utilizando productos viricidas reconocidos por el Ministerio de Sanidad.
6. Limpieza de las bolas de juego con solución desinfectante tras la conclusión de cada encuentro/partido. Ej. De cómo se puede realizar la limpieza de bolas, utilizar balde o cubo con agua y solución desinfectante para sumergir las bolas y secado posterior con material desechable (rollos de papel desechable), es recomendable identificar las bolas de cada área de juego. El material desechable se almacenará en una papelera identificada para tal fin.
7. Queda prohibido el uso compartido de toallas y botellas de agua, cada usuario deberá de disponer de la suya propia. Cada deportista dejará la toalla en su banquillo.
8. En cada evento se deberá contemplar las siguientes medidas informativas:
  - i) Información *in situ*. Colocar cartelera con medidas preventivas implantadas y pautas a seguir por cada grupo de usuarios. Por ejemplo: en la zona de retirada de dorsal, deberá de indicarse que se deben lavar las manos y que es obligatorio el uso de mascarilla. En la zona de entrega de premios, que es obligatorio el uso de mascarilla, etc.
  - ii) Utilizar la megafonía para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
  - iii) Información a través de todas las plataformas (web, redes sociales, medios asociados, etc.).
9. Personal de apoyo y espectadores:
 

El personal de apoyo de los clubes y/o equipos participantes deberá llevar mascarilla siempre que no se pueda respetar la distancia de seguridad y de forma obligatoria en lo recogido en otros puntos de este protocolo.

Los organizadores formarán a las personas de organización y voluntarios para el cumplimiento de las medidas de seguridad. Estos usarán mascarilla siempre y cuando no se puede respetar la distancia de seguridad.
10. Durante la entrega de trofeos: se usarán mascarillas. En la entrega de trofeos el público que esté presente deberá guardar 5 metros frente al podium y entre ellos guardar la distancia de seguridad o usar mascarilla. Los premiados y personas que entregan los

trofeos deberán subir al podium con mascarilla. El personal que manipule y entreguen los trofeos o medallas deben llevar mascarilla y guantes.

**11.** Designación de un responsable del cumplimiento de los protocolos: El organizador deberá nombrar un responsable de aplicación del protocolo.

**12.** En caso de existir varias sedes, diseñar un protocolo de actuación para cada una de ellas.

Todos los participantes de un evento de Tenis de Mesa (deportistas, técnicos y personal de organización), deberán aceptar la cláusula Covid-19 (Anexo 3)

El PLAN ESPECÍFICO DE LA ORGANIZACIÓN deberá presentarlo en la Federación, para su revisión conjunta y deberá contener al menos la descripción de los riesgos inherentes a la propia competición, ajustándose a la siguiente lista de verificación:

- a) Número de participantes, personal técnico/organizador, espectadores.
- b) Instalación detalle.
- c) Grado de contacto.
- d) Medidas de prevención adoptadas respecto.

## **6.- PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS:**

- a) Se seguirán las medidas que indique el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o en su caso la autoridad sanitaria.
- b) Protocolo de notificación (teléfono, datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso (información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.). Para estos casos se podrá hacer uso de la información recabada en la inscripción con el formulario de localización, se informará a todos los usuarios mediante medios telemáticos (e-mail, sms, ...) y siguiendo las instrucciones de la autoridad sanitaria, poniendo a disposición de la misma los registros de la actividad.
- c) Se contactará con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y en su caso con las autoridades sanitarias a través del centro de salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para Andalucía (**TELEFONO 900400061**)
- d) Aislamiento de la persona afectada: indicar el espacio o local donde permanecerá hasta su traslado asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, etc.

- e) Identificación preliminar de contactos: a través de los datos de registros diarios e incidencias, formularios de localización, clasificaciones, etc., se podrá realizar una identificación de posibles contactos de la persona con síntomas.
- f) En caso de suspensión de la actividad o cierre de la sede por parte de la autoridad sanitaria, se informará a todos los usuarios mediante medios telemáticos (e-mail, sms, publicación web, ...) y siguiendo las instrucciones de la autoridad sanitaria, poniendo a disposición de la misma los registros de la actividad.
- g) Si el centro dispone de residencia con pernocta, prever actuaciones a seguir con los casos sospechosos o confirmados.

## **7.- PLAN ESPECÍFICO DEL CENTRO O INSTALACIÓN DEPORTIVA:**

La Federación Andaluza de Tenis de Mesa no dispone de instalaciones deportivas propias. Por regla general, sus clubes federados tampoco. En el caso de que alguno de estos clubes tenga la gestión de un centro o instalación deportiva, deberá elaborar un plan específico con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención de COVID propuestas en este protocolo. Se establecerá un responsable de dicho plan específico. Estará formado, como mínimo, por los siguientes apartados.

- a) Lista de verificación donde se concreten los responsables de las siguientes medidas:
  - 1. Gestión de EPIs.
  - 2. Limpieza y desinfección.
  - 3. Formación de los trabajadores.
  - 4. Protocolo de actuación ante una persona con síntomas.
- b) Cumplimiento de las recomendaciones elaborando una lista de comprobación que se pueda verificar fácilmente (Anexo 4).
- c) En caso de varias sedes diseñar un plan específico para cada una de ellas.

**8.- FECHA DE APROBACIÓN POR PARTE DE LA AUTORIDAD SANITARIA** y se considera por tanto su entrada en vigor.

## Anexo 1: FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

A ser completado por todos los participantes del evento.

Nombre tal como aparecen en el Pasaporte u otro Documento de Identidad:

Dirección durante la competición (calle/apartamento/ciudad/número postal/país):

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_

Países/CCAA que visitaste o dónde estuviste en los últimos 14 días

### En los últimos 14 días...

	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID- 19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID- 19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID- 19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID- 19?		

**Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.**

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

**Fdo. EL DEPORTISTA O TUTOR**



## **Anexo 3: LISTA DE VERIFICACIÓN EVENTOS**

### **CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES Y COMPETICIONES COMO FEDERADO**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO DE APLICACIÓN EN ACTIVIDADES Y COMPETICIONES INCLUIDAS EN EL CALENDARIO DE LA FATM**

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes.

La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en actividades y competiciones que como evento deportivo se desarrollen bajo la dirección de un organizador.

Como participante en el evento deportivo **declara y manifiesta:**

- 1.- Que es conocedor de las medidas de seguridad propuestas por la organización con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir las directrices o seguir las recomendaciones que se contengan para el evento, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID- 19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
- 4.- Que, caso de tener conocimiento de estar afectado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de los asistentes con los que pudiera tener contacto.
- 6.- Que tiene el conocimiento, acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar

para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

7.- Que acepta que el organizador del evento adopte las medidas que se indican en su documento/protocolo/guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que el organizador del evento, en el curso de la actividad o competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su este documento publicada o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.

8.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, exonera al organizador del evento y a la Federación Andaluza de Tenis de Mesa de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

9.- Que acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte del organizador del evento con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales contraídas por este, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el/la deportista y/o su club.

10.- Que acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19, podrá ser objeto de exclusión o descalificación del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (árbitros o responsables de la organización).

11.- Que acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Fdo. Nombre completo, firma y fecha.

**Nota: Estas medidas son orientativas y provisionales, se adaptarán a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias vigentes en el momento del evento, con seguimiento continuo de las medidas adoptadas por la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión.**

### Anexo 4: LISTA DE VERIFICACIÓN EVENTOS

	SI	NO	N.P
<b>RECOMENDACIONES GENERALES</b>			
- HIGIENE DE MANOS:			
• Dispensadores de gel distribuidos			
• Indicaciones para el lavado frecuente			
• Material de secado de un solo uso			
• Papeleras de pedal para desecho de material			
- DISTANCIAMIENTO SOCIAL			
• Señalizaciones de distancia mínima de 1,5m			
• Flujo de personas por las instalaciones			
- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)			
• Indicaciones de uso o no de mascarillas según necesidades			
• Disponibilidad de mascarillas			
• Disponibilidad de otros EPIs (batas...)			
- HIGIENE RESPIRATORIA:			
• Cartelería para recordar medidas de higiene respiratoria			
- No compartir objetos personales, herramientas o material deportivo, o desinfección de los mismos			
- Limitaciones al uso de aseos y vestuarios			
<b>LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN</b>			
• Recomendaciones de limpieza y desinfección (viricidas reconocidos por el Ministerio de Sanidad) Indicar producto .....			
• Turnos de limpieza y desinfección			
• Pautas de ventilación antes, durante y después			
• Limpieza y desinfección de zonas comunes			
• Limpieza y desinfección de aulas/despachos			
• Limpieza y desinfección de gimnasio/zonas deportivas			
• Limpieza y desinfección de aseos			
• Limpieza y desinfección de vestuarios			
• Limpieza y desinfección de materiales deportivos			
• Limpieza y desinfección de zonas de restauración			
<b>RESIDUOS</b>			
• Papeleras de pedal			
• Gestión de residuos			

<b>NORMATIVAS</b>			
• Normativa de uso de instalaciones			
• Restricción del aforo			
• Cita previa			
<b>MEDIDAS DE INFORMACIÓN</b>			
• Cartelería informativa			
• Charlas informativas			
• Formación de personal			
<b>RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS</b>			
<b>MEDIDAS SANITARIAS EN ACCESO Y USO DE LA INSTALACIÓN</b>			
• Establecimiento de puntos de acceso			
• Control de flujo de personas			
• Registro diario de control de entrada			
• Registro de incidencias			
• Protocolo de acceso a la instalación visible			
• Provisión de material de desinfección			
• Cartelería indicativa de distanciamiento social distribuída por zonas			
• Turnos de desinfección de instalaciones			
• Limitaciones al aforo			
• Fomento del teletrabajo			
• Trámites telemáticos			
• Pagos telemáticos			
• Gestión de zona de residencia (si existe)			
• Medidas específicas para modalidades de deportistas con discapacidad			
• <b>MEDIDAS SANITARIAS EN ENTRENAMIENTOS</b>			
• Controles médicos a deportistas respecto a COVID-19			
• Control de asistencia a entrenamientos			
• Indicación de uso o no de mascarilla en cada momento			
• Indicaciones para el uso de la instalación deportiva			
• Indicaciones para el uso de material			
• Otras medidas			
<b>MEDIDAS SANITARIAS EN COMPETICION</b>			
- <b>VALORACIÓN DEL RIESGO:</b>			
• Número de participantes previsto, incluyendo deportistas, técnicos y espectadores.			
• Aire libre o instalación			

• Grado de contacto			
- MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADOPTADAS			
DEPORTISTAS E INSTALACIÓN			
• Obligatoriedad o no del uso de mascarillas			
• Normativa de uso compartido de material			
• Desinfección periódica de la instalación			
• Señalización en la instalación			
• Formulario de localización			
• Toma de temperatura del deportista previo a la competición			
• Medidas higiénicas en competición			
• Cumplimiento del distanciamiento en competición			
PERSONAL DE APOYO Y ESPECTADORES			
• Limitaciones al aforo			
• Valoración de personas de riesgo			
• Formación del personal de apoyo			
• Distanciamiento entre el público			
• Uso de mascarillas			
CEREMONIA DE APERTURA Y ENTREGA DE TROFEOS			
• Adopción de medidas de prevención			
REUNIONES TECNICAS			
• Medidas de distanciamiento			
• Celebración telemática			
DESIGNACION DE UN RESPONSABLE DEL PROTOCOLO			
EXISTENCIA DE UN PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS			

Responsable: \_\_\_\_\_

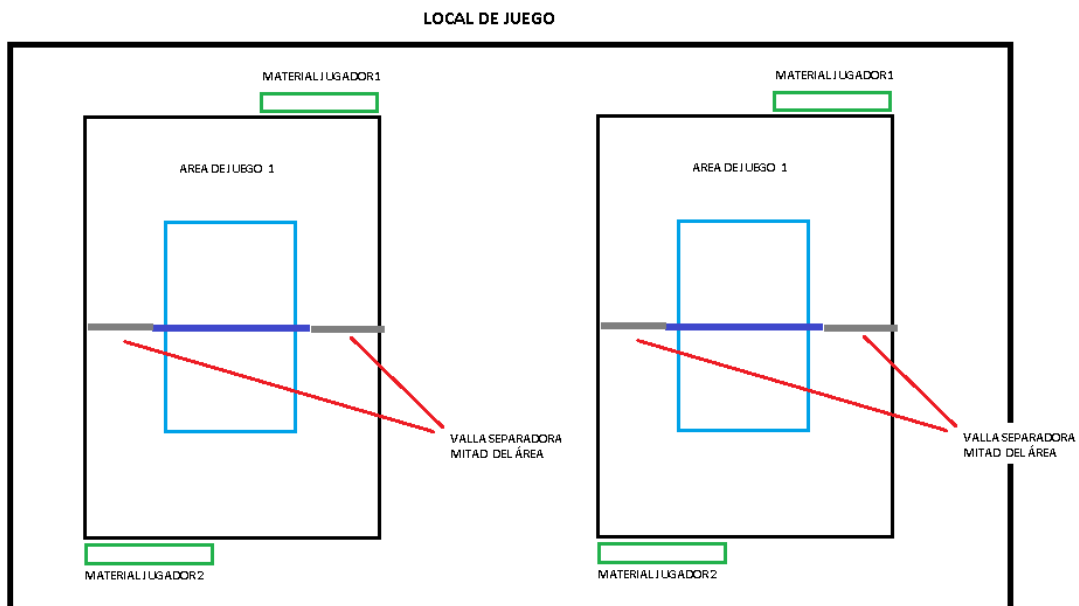
Fecha \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

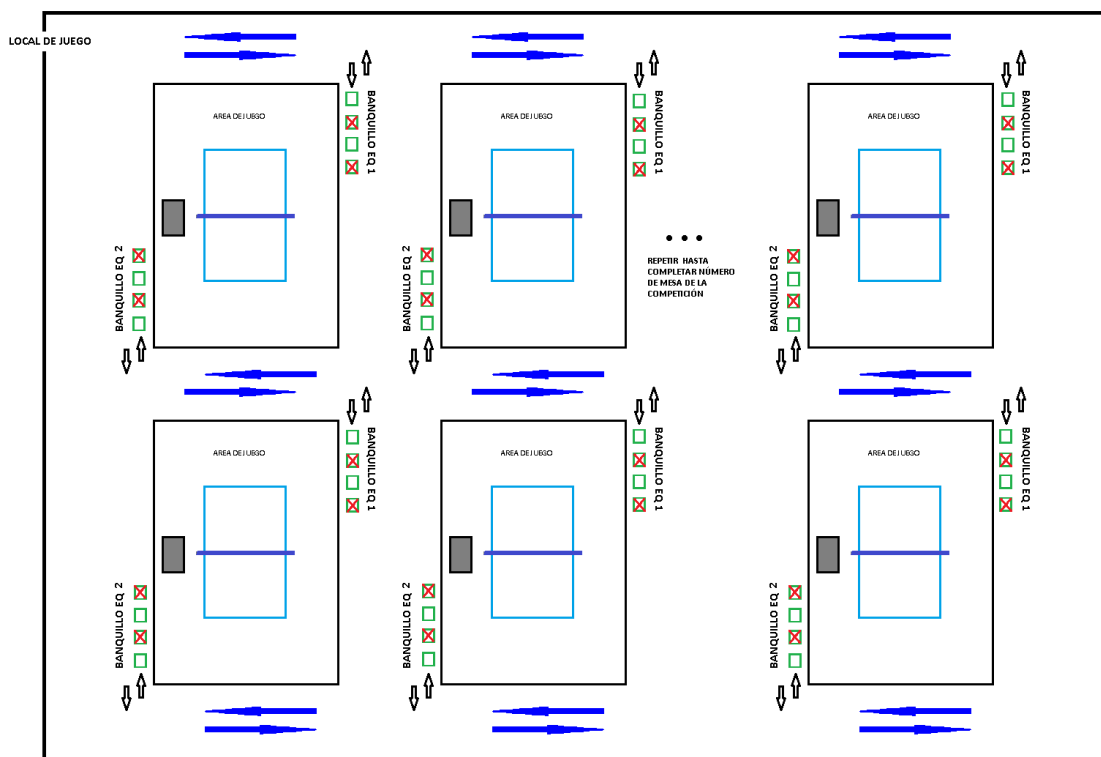
Nombre instalación \_\_\_\_\_

## Anexo 5: INDICACIONES DE ÁREAS DE JUEGO

### ÁREA DE JUEGO PARA ENTRENAMIENTOS



### ÁREA DE JUEGO PARA COMPETICIONES



## Anexo 6: CARTELERÍA - INFOGRAFÍA

Carteles que se deben colocar en las instalaciones para la práctica deportiva,

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

**Lávate las manos** frecuentemente y meticulosamente

**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

Mantén **1-2 metros de distancia** entre personas

**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación**  
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

Fuente del Ministerio de Sanidad, se puede descargar en el siguiente enlace

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_como\\_protegerse.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_como_protegerse.jpg)



**¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?**

Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) incluyen:

- Fiebre 
- Tos 
- Sensación de falta de aire 

En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, diarrea o vómitos, o lesiones variadas en la piel, en el pecho o en los dedos de manos o pies, generalmente en niños y adolescentes sin otros síntomas.

**La mayoría de los casos son leves**

---

30 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob













Fuente del Ministerio de Sanidad, se puede descargar en el siguiente enlace


[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_sintomas.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_sintomas.jpg)


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

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

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

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob





17 marzo 2020

Fuente del Ministerio de Sanidad, se puede descargar en el siguiente enlace

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317\\_Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)