



Protocolo de reanudación de la actividad deportiva frente al Covid-19 en campo de Airsoft CQB LA FUNDICION

Fecha: 23/05/2020

Revisión: 0

Fecha: 23/05/2020

Revisión: 0

Índice

1. Introducción.	2
2. Comisión de seguimiento	2
2.1. Composición	2
2.2. Funciones	3
3. Medidas Preventivas en relación a la sintomatología.	3
4. Medidas Organizativas Adoptadas por LA FUNDICIÓN	3
5. Medidas Técnicas Adoptadas	4
5.1. Antes de salir de casa	4
5.2. Desplazamiento a las instalaciones	4
5.3. Al llegar a las instalaciones.	5
5.4. Al cambiarnos.	5
5.5. Al cronar las réplicas.	6
5.6 La partida.	6
6. Deportistas Especialmente Vulnerables	7
7. Protocolo de seguimiento de contactos estrechos y casos posibles de jugadores	7
8. Vigilancia del mantenimiento de las medidas	8
9. Duración de las medidas implantadas	8
10. Corolario	8
ANEXOS	10

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

1. Introducción.

En el escenario actual, la actividad deportiva tiene lugar existiendo todavía la posibilidad de contagios de SARS-CoV-2. Por ello, y atendiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, **LA FUNDICIÓN** elabora el protocolo de reanudación de la actividad deportiva para garantizar la protección de sus socios frente al contagio del COVID-19.

El Protocolo incorpora todas las medidas preventivas, técnicas y organizativas, que **LA FUNDICIÓN** ha aplicado, siendo un documento vivo que se irá adaptando en función de la evolución de los acontecimientos.

2. Comisión de seguimiento

LA FUNDICIÓN ha constituido una comisión de seguimiento del COVID-19, encargada de llevar a cabo un análisis permanente de la situación, centralizar la información y coordinar la implantación de las medidas necesarias para evitar y controlar eventuales contagios.

2.1. Composición

La comisión de seguimiento del COVID-19 estará integrada por las personas que forman la asociación Campo de Airsoft LA FUNDICION, y con la junta directiva en su representación.

Dicha comisión ha pedido asesoramiento EXPERTO en la materia a la empresa especializada **MAS PREVENCIÓN**. A través de su técnico en prevención **D. Fernando Iglesias**.



Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

2.2. Funciones

Las funciones de la comisión de seguimiento del COVID-19 son las siguientes:

- Mantener actualizada la información publicada por el Ministerio de Sanidad y el resto de autoridades competentes en materia deportiva.
- Coordinar la implantación de las medidas técnicas y organizativas necesarias para prevenir contagios en la práctica deportiva del airsoft
- Promover la adquisición y puesta a disposición de los materiales higiénicos para que los jugadores puedan realizar la práctica deportiva en condiciones de seguridad.
- Colaborar en el desarrollo de una estrategia de comunicación dirigida a mantener puntualmente informados a los jugadores

3. Medidas Preventivas en relación a la sintomatología.

Para evitar la transmisión de esta enfermedad Covid-19 y otros procesos respiratorios infecciosos que generan incertidumbre, **se prohíbe el acceso a las instalaciones a cualquier persona que tenga síntomas como fiebre, tos o sintomatología de catarro.** Se quedarán en su domicilio en aislamiento preventivo siguiendo las recomendaciones que ha establecido el Ministerio de Sanidad ante la sospecha de ser un posible caso leve de COVID-19.

4. Medidas Organizativas Adoptadas por LA FUNDICIÓN

Las acciones Organizativas que ha implantado **LA FUNDICIÓN** han sido:

- Reserva del día y hora de PARTIDA a través de los cauces hasta ahora utilizados. En este proceso se aceptarán las normas de seguridad que se incluyen en el Anexo 1.
- Restricción del aforo de Jugadores a una cantidad LIMITADA que asegure las distancias de seguridad, tanto en el juego como en los procesos previos a la partida.
- Colocación de cartelería de información sobre medidas higiénicas.
- Instalación de diferentes medios de limpieza y prevención.
- Clausura de elementos comunes donde no se pueda respetar medidas de distanciamiento
- Se limita la presencia en el interior a las instalaciones a las personas que van a desarrollar la práctica deportiva, por lo que los acompañantes deberán permanecer en el exterior.
- Se respetará en todo momento la **distancia de 2 metros** tanto en el exterior como en el interior.

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

- Se asignará **una zona para prepararse a cada jugador**, delimitado con los jugadores cercanos, evitando invadir todo espacio que no nos este asignado.
- Debemos **reducir el material** que NO se vaya a utilizar en la partida y traer preparado de casa el mayor número de elementos posibles. Y el imprescindible para usar en la partida. Para simplificar el proceso de preparación previo a las partidas.
- Serie recomendable traer cargadores llenos, equipo montado. Elementos de la réplica colocados etc.
- Mantendremos **nuestro puesto ORDENADO** y con el mayor número de elementos guardados. Para evitar interferencias con los compañeros.
- Estará terminantemente **prohibido compartir cualquier parte de equipo**, tanto personal como de la réplica. Evitaremos compartir también consumibles.
- El jugador al firmar la hoja de la partida admite directamente el cumplimiento de estas normas extraordinarias

5. Medidas Técnicas Adoptadas

5.1. Antes de salir de casa

Antes de salir de casa se ha establecido la obligatoriedad de que cada JUGADOR se haga las siguientes preguntas:

- *¿Temperatura superior a 37.5 °C?*
- *¿Tos persistente?*
- *¿Dificultades respiratorias?*
- *¿Malestar general?*

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es SI, el JUGADOR debe permanecer en su domicilio y no acudir al club.

5.2. Desplazamiento a las instalaciones.

- Se prioriza la necesidad de realizar el transporte al club en vehículos privados frente al transporte público.
- En caso de compartir vehículos, se adoptarán las medidas marcadas por Sanidad en cada momento.

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

5.3. Al llegar a las instalaciones.

- Los miembros de la asociación desinfectarán las zonas comunes con una solución atomizada de agua y lejía al 3% antes de la llegada de los jugadores
- Se tomará la temperatura del jugador, antes de acceder a las instalaciones mediante termómetro electrónico a distancia. Preferentemente en el propio coche en el momento de acceder a los aparcamientos. En caso de superar 37º será denegado el acceso a las instalaciones y deberá abandonarlas inmediatamente.
- Al entrar en las instalaciones, se cambiará el calzado de calle por otro específico para la PARTIDA. Que será con el que accedamos a las instalaciones. Para evitar dejar calzado en los puestos de cambio
- Se habilitará una gaveta con agua con solución de lejía a la entrada para desinfectar el calzado
- El acceso a las instalaciones se realizará con mascarilla de seguridad.
- Durante la preparación previa a la partida, cada usuario llevará mascarilla higiénica.
- En caso de realizar acercamiento a otros socios, se mantendrán distancias de seguridad amplias. Evitando el contacto físico
- Una vez que se accede al club, habrá Hidrogel para quien quiera desinfectarse las manos.
- No debe acumularse personas en el acceso al centro. Entraremos individualmente evitando el agrupamiento

5.4. Al cambiarnos.

- Se habilitaran más zonas de vestuarios de las ya existentes para asegurar la distancia de seguridad entre jugadores a la hora de prepararse y cambiarse para la partida.
- Llenaremos los vestuarios habilitados evitando aglomeraciones en uno de ellos, repartiéndonos entre todas las estancias.
- Se asignará a cada jugador una zona de cambio. Deberemos ser muy escrupulosos en mantener las medidas de separación en este proceso y de sólo utilizar nuestra zona asignada.
- Los vestuarios los utilizaremos "exclusivamente" para cambiarnos, primando siempre permanecer en el exterior. Mientras respetemos las medidas de distanciamiento de 2 metros podremos hablar y relacionarnos como deseemos. Repito, preferiblemente en el exterior.

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

5.5. Al formalizar documentación y cronar réplicas

- Se seguirán cronando las replicas en la misma sala adyacente a los vestuarios. Se realizará por miembros de la asociación con mascarilla.
- Obligatorio el uso de mascarilla y gafas.
- El paso de réplicas se realizaran en tandas de 5 jugadores, respetando una fila de 1,5m de separación en frente de la mesa. Obligatorio lavarse las manos con hidrogel al entrar
- Sería altamente recomendable que el proceso de firma lo realizara con su propio bolígrafo. En caso contrario se le proporcionara uno previamente desinfectado
- Se dejara la réplica en la mesa con el número de serie a la vista, nos retiraremos y **sin tocarla el responsable de la asociación** comprobará su autenticidad.
- El propietario de la replica la recogerá y procederá a pasarla él mismo por el crono.
- El miembro de la asociación desinfectará la mesa con atomizador de solución de agua y lejía
- Una vez finalizado el proceso de firma, chequeo de numero y crono avisará a otro jugador. **NUNCA HABRA MAS DE 5 JUGADORES EN LA HABITACION DE CRONO.**
- En el vestíbulo previo a la sala de crono solo podrán estar también 5 personas.

5.6. LA PARTIDA

- El aforo máximo será el que marque la organización que permita las distancias de seguridad y evite las aglomeraciones.
- El **briefing** de la partida se dará en el exterior adyacente a los vestuarios, respetándose en todo momento las medidas de distanciamiento. Sera obligatorio el uso de mascarilla durante este briefing.
- Acto seguido pasaremos a prepararnos definitivamente para la partida.
- Será recomendable el uso de algún tipo de mascara. En caso de no usarse por problemas de empañamiento seremos escrupulosos en mantener la distancia de 1,5m con cualquier otro jugador.
- Obligatorio el uso de guantes
- Obligatorio el uso de gafas
- El equipo debe llevarse encima en todo momento, no se puede dejar ni equipo, ni consumibles en el campo de juego, ni a compañeros.
- Ningún jugador cogerá ningún equipo que no sea propio.
- Durante el transcurso de las partidas evitaremos el contacto cercano con los compañeros, y o jugadores contrarios.

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

- Al terminar la partida mantendremos las distancias de seguridad.
- Primaremos la estancia en el exterior para los típicos comentarios "post partida" no entrando a vestuarios hasta el momento propio de cambiarnos
- Al finalizar la partida se lavaran las manos.
- Se recomienda que tras la partida, los deportistas deberán limpiar los materiales empleados y las superficies con las que haya estado en contacto.
- Los miembros de la asociación al terminar la partida desinfectaran los espacios comunes
- El club no se hace responsable de los incumplimientos de estas instrucciones.

6. Deportistas Especialmente Vulnerables

Con la evidencia científica disponible a fecha 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

En caso de estar encuadrado en alguno de estos grupos, deben adoptarse las medidas de seguridad establecidas por la Autoridad Sanitaria.

LA asociación no se hace responsable de los incumplimientos de estas medidas en los casos de las personas especialmente vulnerables, ya que no se trata de una cuestión deportiva, sino del ámbito de la salud individual de cada tirador.

7. Protocolo de seguimiento de contactos estrechos y casos posibles de jugadores.

En caso de que algún socio que haya acudido a las instalaciones se vea afectado por COVID-19, notificará esta situación por si las autoridades sanitarias necesitan hacer un seguimiento de los contactos estrechos y casos posibles.

Se clasifica como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una

[pág. 7](#)

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

8. Vigilancia del mantenimiento de las medidas

Es responsabilidad de cada usuario del club velar permanentemente por el cumplimiento estricto de las medidas implantadas y que se reflejan en este documento.

Se habilita a la Junta Directiva a adoptar las medidas necesarias al respecto, siempre teniendo en cuenta las instrucciones dadas por las Autoridades Sanitarias, deportivas, , gobierno de La Rioja y Ayuntamiento de Logroño.

9. Duración de las medidas implantadas

LA FUNDICIÓN considera que mientras se mantenga la situación de alarma sanitaria, estas medidas se mantendrán vigentes. Una vez finalizada esta situación, podrán adoptarse otras, que serán debidamente comunicadas.

Es responsabilidad de todos y cada uno de los JUGADORES respetar estas medidas, con independencia de la situación de alarma, por lo que se recomienda que aunque se de por finalizada la pandemia, se mantenga la limpieza del club, de sus zonas comunes y se evite compartir elementos deportivos o de cualquier otra índole, así como que se continúe con la higiene y desinfección de manos.

10. Corolario

La Fundición como asociación toma las medidas en su mano posibles en prevención, y marca las pautas para evitar los contagios. Ateniéndose a la legalidad vigente y a las recomendaciones sanitarias. No pudiendo asegurar categóricamente la total protección, hay que entender que participar en una partida es una responsabilidad individual de cada jugador.

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

ANEXO 1: Solicitud de acceso a las instalaciones

Con objeto de minimizar problemas de salud frente al COVID-19 y para garantizar la salud de los JUGADORES de **LA FUNDICIÓN** se establecen las siguientes medidas obligatorias para realizar la práctica deportiva en el interior de las instalaciones que el deportista acepta mediante la firma que incluye al final del documento:

- Sólo se podrá acceder al club mediante el sistema de reserva previo
- El número máximo de deportistas es de ____ personas de manera simultánea en el interior de la instalación. (el numero lo marcarán los dictámenes sanitarios)
- Se respetarán las medidas higiénicas y de distancia social vigentes en cada momento y establecidas por las autoridades
- En los casos en los que entremos en contacto con algún objeto o superficie de manera directa con las manos, éstas deberán lavarse de inmediato, ya sea con agua y jabón o con geles desinfectantes.
- Tras el entrenamiento, los deportistas deberán limpiar los materiales empleados y las superficies con las que haya estado en contacto con los productos dispuestos por la instalación a tal efecto.
- Es responsabilidad de cada jugador realizar la limpieza de las zonas comunes que haya empleado.
- El club no se hace responsable de los incumplimientos de estas instrucciones.
- En caso de permanecer cerca de otras personas presentes en el club hará uso de mascarilla de protección.
- La colocación y retirada de elementos de la tirada se hará con guantes y mascarilla. Se desinfectarán los elementos empleados.
- No se retirarán las dianas de los parapetos, salvo que estén deterioradas o se vaya a cambiar la modalidad de tiro. Para su sustitución se hará uso de mascarilla y de guantes.

D/ _____ con DNI número: _____
acredita que ha recibido, leído y comprendido las instrucciones dadas por las instalaciones del campo CQB **LA FUNDICIÓN** para la protección frente al COVID-19 para la partida que realizaré en las instalaciones ubicadas en el campo de juego

Así mismo, reforzando la información anterior, me comprometo a cumplir, las siguientes medidas de OBLIGADO, cumplimiento:

- Siempre que sea posible mantendré la distancia de seguridad de 2 m.
- Haré uso de la mascarilla cuando no pueda mantener la distancia de seguridad.
- Respetaré las medidas de higiene establecidas por el club.

Firma y fecha: _____

Protocolo de Reanudación de la actividad deportiva

ANEXO 2: Recomendaciones aislamiento domiciliario.

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.
Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.
Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

 <p>Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.</p>	 <p>Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.</p>	 <p>Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta</p>
 <p>Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.</p>	 <p>Tenga en la habitación productos de higiene de manos.</p>	 <p>Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.</p>

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora

 <p>La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.</p>	 <p>Guantes para cualquier contacto con secreciones</p>	 <p>Utilice mascarilla cuando compartan espacio</p>	 <p>Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.</p>
---	---	---	---

Prevenir el contagio	Limpeza
 <p>Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel</p>	 <p>Use lavavajillas o friegue con agua caliente</p>
 <p>Tire el pañuelo en la papelera</p>	 <p>No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.</p>
 <p>Lávese las manos con agua y jabón</p>	 <p>Lave la ropa a 60-90º y séquela bien</p>
 <p>No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes</p>	 <p>Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávese las manos al terminar.</p>
 <p>Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir</p>	 <p>BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)</p>
 <p>Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación</p>	

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

20 marzo 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19



¿Cómo se transmite?

Por gotas que se expulsan al toser o estornudar



Síntomas

Fiebre, tos, sensación de falta de aire

Medidas de prevención



Lavado de manos.



Evitar tocarse la nariz, ojos y boca.



Al toser o estornudar taparse la nariz con el codo flexionado.



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

Sólo si tienes síntomas, y tienes personas a tu cargo sigue estos pasos:



Mantente aislado siempre que sea posible.



Lávate las manos siempre que sea posible y SIEMPRE antes y después de cada contacto.



Protégete boca y nariz usando mascarilla, o un pañuelo de tela.

Protocolo de actuación frente a síntomas

EVITAR ACUDIR DIRECTAMENTE AL CENTRO DE SALUD

- Vaya al centro de salud únicamente ante una emergencia.
- La colaboración ciudadana es fundamental para que el sistema sanitario pueda dar respuesta a la situación actual.
- Para atender dudas y solicitudes de información:



Teléfonos de atención Sanitaria

- Andalucía: 955 545 060
- Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes
- Baleares: 061
- Canarias: 900 112 061
- Cantabria: 112 y 061
- Castilla la Mancha: 900 122 112
- Castilla León: 900 222 000
- Cataluña: 061
- Comunidad de Madrid: 900 102 112
- Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290
- Comunidad Valenciana: 900 300 555
- Galicia: 900 400 116 y según los casos deriva al 112
- La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.
- Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.
- País Vasco: 900 203 050
- Principado de Asturias: 112

1



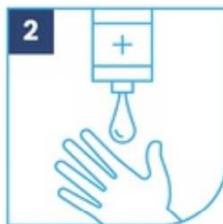
MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.



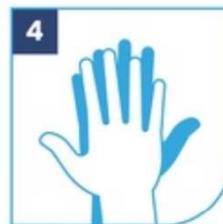
1
Humedece tus manos



2
Utiliza jabón



3
Fronta palma contra palma



4
Palma sobre dorso



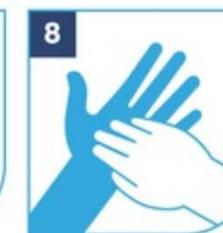
5
Zonas interdigitales



6
Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



7
Pulgares



8
Uñas frente a palma



9
Aclara tus manos



10
Seca tus manos con papel desechable



11
Cierra el grifo con el papel



12
Sus manos son seguras

A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos. Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.



El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS DE COVID-19

Protocolo de actuación:

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

1 Auto-aislarte

Habitación de uso individual con ventana manteniendo la puerta cerrada y baño individual.

2 Mantente Comunicado

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.

3 Sensación de Gravedad

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112

4 Teléfono de tu CC.AA.

También puedes llamar al teléfono habilitado para la Comunidad Autónoma.

5 Autocuidados

Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

6 Aislamiento Domiciliario

Una vez realizado lo más inmediato, aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario, e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

7 Lavado de manos

Asegúrate de que sabes realizar un lavado de manos adecuado.

8 Si empeoras

Si tienes sensación de que empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.

9 14 días

Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

10 Alta

El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

A tener en cuenta: Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:

Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

3

MAS PREVENCIÓN



AISLAMIENTO DOMICILIARIOS DE CASOS LEVES: COVID-19

Protocolo de actuación:

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

- 1 Quéédese en casa**
Evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.
- 2 Evite distancias menores**
de dos metros de los convivientes.
- 3 Autocuidado**
Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
- 4 Utilice su propio baño**
Si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.
- 5 Productos de higiene**
Tenga en la habitación productos de higiene de manos.
- 6 Tenga un cubo de basura**
con pedal en la habitación. Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

PERSONA CUIDADORA

- 7 Cuarentena 14 días.**
La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.
- 8 Factores de riesgo**
La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.
- 9 Utilice mascarilla cuando compartas espacio.**
- 10 Guantes para cualquier contacto con secreciones.**
- 11 Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.**



4

MAX PREVENCIÓN

PROTOS AL ENTRAR EN CASA - COVID19



AL VOLVER A CASA INTENTA NO TOCAR NADA

Lo primero que debes hacer es lavarte las manos.



QUÍTATE LOS ZAPATOS

Y desinfectalos con lejía.



DESINFECTA LAS PATAS DE TU MASCOTA

si has salido a pasearlo.



QUÍTATE LA ROPA EXTERIOR

Lávala a 60,90º



DEJA BOLSO, CARTERAS, LLAVES EN UNA CAJA

en la entrada



DÚCHATE Y SI NO PUEDES LAVA TODAS LAS ZONAS EXPUESTAS

Manos, muñecas, cara, cuello



LAVA LA PANTALLA DEL MÓVIL Y TUS GAFAS

con alcohol o un paño y agua y jabón.



LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES QUE HAYAS TRAÍDO DEL EXTERIOR

20ml de lejía por litro de agua.



QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO

Tíralos y lávate las manos.



RECUERDA QUE NO SE PUEDE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL

Es sólo por precaución.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:

Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00



PROTOCOLOS AL SALIR DE CASA - COVID19



AL SALIR PONTE UNA CHAQUETA DE MANGA LARGA

De esta forma estarás más protegido.



RECÓGETE EL PELO, NO LLEVES JOYAS NI RELOJES

Te tocarás menos la cara.



SI TIENES MASCARILLA PÓNTELA ANTES DE SALIR.

RECUERDA QUE ESTA MEDIDA NO ES IMPRESCINDIBLE.



INTENTA NO USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO.

Si coges tu vehículo, recuerda ir solo.



SI VAS CON TU MASCOTA, PROCURA QUE NO SE ROCE

con superficies en el exterior.



LLEVA GUANTES POR SI TOCAS CUALQUIER SUPERFICIE.

O pañuelos desechables.



INTENTA NO PAGAR EN EFECTIVO

Paga siempre con tarjeta.



SI TOSES O ESTORNUDAS, HAZLO EN EL CODO.



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS QUE TE CRUCES



SALIDAS RESPONSABLES

Recuerda las medidas que el estado de alarma ha impuesto.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:
Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

7

MAZ PREVENCIÓN



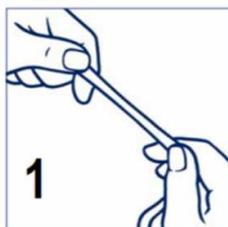
COLOCACIÓN DE MASCARILLA

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

A TENER EN CUENTA:

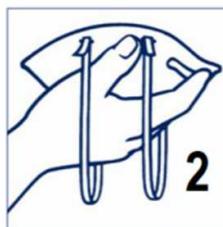
- Lavarse las manos adecuadamente.
- Comprobar la fecha de caducidad y que la mascarilla no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.
- Los elementos de protección se deben colocar en el siguiente orden: mascarilla, y guantes.
- Ajustar la mascarilla correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste. En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar la mascarilla.

COLOCACIÓN DE MASCARILLA



PASO 1

Verifique el estado de las tiras.



PASO 2

Coloque la copa del respirador en su palma con las tiras colgando.



PASO 3

Posiciónelo bajo el mentón y sobre la nariz. Sosténgalo y firmemente coloque las tiras por detrás de su cabeza.



PASO 4

Ajuste las tiras de forma que la de arriba quede en su nuca y la otra debajo de sus orejas.



PASO 5

Usando ambas manos al mismo tiempo, ajústala en la zona de la nariz.



PASO 6

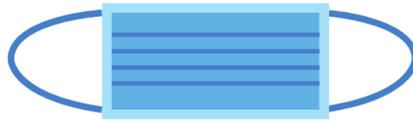
Cubra el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por las orillas, reajuste la banda y las tiras y repita el chequeo

FUENTE: WORLD HEALTH ORGANIZATION



¿CUÁNDO SE DEBE UTILIZAR MASCARILLA PARA PROTEGERSE DEL COVID-19?

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

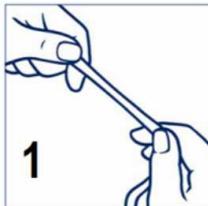


EL USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA ES RECOMENDABLE EN ESTOS CASOS:

- Si tienes síntomas: TOS, FIEBRE, FALTA DE AIRE,
- SI ESTÁS INFECTADO POR COVID-19.

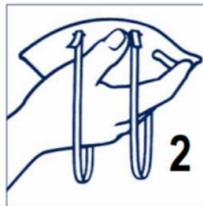
Si cuidas de una persona con infección o sospecha de infección por coronavirus.

COLOCACIÓN DE MASCARILLA



PASO 1

Verifique el estado de las tiras.



PASO 2

Coloque la copa del respirador en su palma con las tiras colgando.



PASO 3

Posiciónelo bajo el mentón y sobre la nariz. Sosténgalo y firmemente coloque las tiras por detrás de su cabeza.



PASO 4

Ajuste las tiras de forma que la de arriba quede en su nuca y la otra debajo de sus orejas.



PASO 5

Usando ambas manos al mismo tiempo, ajústala en la zona de la nariz.



PASO 6

Cubra el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por las orillas, reajuste la banda y las tiras y repita el chequeo

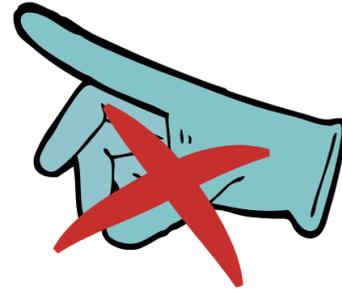


¿SE DEBEN UTILIZAR GANTES COMO PROTECCIÓN FRENTE A COVID-19 PARA SALIR A LA CALLE?

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

NO SE DEBEN UTILIZAR GANTES PARA SALIR A LA CALLE.

EXISTEN MEDIDAS MÁS ADECUADAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO.



Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.

Te puedes infectar si tocas tu cara con unos guantes que estén contaminados.

Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo. Requiere de una técnica.

Si se utiliza guantes se recomienda el lavado de manos después de su uso.

SÍ SE DEBEN UTILIZAR GANTES DESECHABLES EN COMERCIOS

PARA ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS.



EN EL ÁMBITO LABORAL SE DEBERÁN SEGUIR LAS ESPECIFICACIONES DE SALUD LABORAL

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falta protección y poner en mayor riesgos de infección a quién los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

14



CÓMO QUITARTE LOS GUANTES DE FORMA SEGURA

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19



PASO 1

Agarra la parte exterior del guante por la muñeca sin tocar tu piel.



PASO 2

Despega el guante de tu mano, tirando de él de adentro hacia afuera.



PASO 3

Sostén el guante que acabas de quitarte con la mano que aún tienes enguantada



PASO 4

Despega el segundo guante metiendo los dedos dentro de él a la altura de tu muñeca



PASO 5

Da la vuelta al segundo guante mientras lo despegas de tu mano y deja dentro de él el primer guante



PASO 6

Desecha los guantes de forma segura, sin reutilizarlos en ningún caso



PASO 7 LAVA TUS MANOS

Inmediatamente después de quitarte los guantes lava tus manos con agua y jabón