



UCAM ATHLEO CIEZA



PROTOCOLO COVID-19 UCAM AHTLEO CIEZA

MEDIDAS BÁSICAS OBLIGATORIAS:

- Será obligatorio tomarse la temperatura antes de salir de casa, evitando acudir al entrenamiento si el registro da como resultado 37° o más.
- Se establecerán horarios flexibles y escalados para evitar las aglomeraciones en las entradas y salidas de la instalación.
- Será obligatorio el uso de mascarilla en los accesos a la instalación o espacio deportivo y en todos los desplazamientos, solo se permitirá su retirada durante la práctica deportiva.
- Será obligatorio mantener una distancia social de 1,5 mtrs. entre compañeros.
- Se cumplirán los horarios rigurosamente, los deportistas que llegaran antes de hora deberán hacer cola para el acceso a la instalación guardando una distancia de 1,5 mtrs. con el compañero que le anteceda.
- Se deberá evitar el uso del transporte compartido, siempre que los ocupantes no sea convivientes.
- Cada atleta portará su propia mochila con ropa de cambio en bolsa aislada, zapatillas de entrenamiento desinfectadas y kit de protección personal (tollas, mascarilla de recambio y gel hidro-alcohólico).
- Se habilitará dentro de la instalación deportiva una zona desinfectada para la colocación de mochilas, bolsas deportivas o zapatilleros, con separación de 1,5 mtrs. entre cada una.
- Los atletas no compartirán bebidas, alimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Para el uso del gimnasio o materiales estáticos será obligatorio el uso de toalla, portar gel hidro-alcohólico personal y desinfectar antes y después de cada uso.
- Las máquinas del gimnasio, así como los materiales estáticos del gimnasio tendrán una separación de 1,5 mtrs. entre sí.
- No se permitirá el acceso a más de 3 personas al gimnasio del club y será obligatorio mantener un distanciamiento de 1,5 mtrs. en todo momento entre las personas que entrenen dentro del gimnasio.





UCAM ATHLEO CIEZA



- Se recomienda evitar el uso de vestuarios y duchas, es recomendable el aseo y cambio de ropa en el lugar de residencia habitual. En caso de utilizar el vestuario y las duchas es obligatorio el uso de calzado de agua en ambas dependencias.
- No está permitido darse las manos, abrazos ni cualquier otro contacto físico con compañeros de entrenamiento ni entrenadores.
- Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsímetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.
- Es muy recomendable ir y volver del entrenamiento con la misma ropa. Tras el entrenamiento y al llegar al lugar de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60º como mínimo, evitando sacudirla.
- Se organizarán los entrenamientos con el mínimo contacto físico entre deportistas y con los deportistas, siempre que sea posible.
- Se establecerá la determinada *"burbuja social"* entre grupos de entrenamiento, de forma que no interrelacionarán en las mismas zonas de entrenamiento.
- Antes y después de los entrenamientos y las competiciones es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidro-alcohólico. Se recomienda el uso las soluciones hidro-alcohólicas en botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30- 40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).
- Los padres no podrán acceder ni permanecer en la instalación durante los entrenamientos, por tanto, deben esperar fuera de la misma, para lo que se recomienda que respeten la normativa sanitaria en la vía pública.
- La salida de la instalación de los deportistas se realizará de forma individualizada, evitando la formación de grupos.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, queda prohibido acudir al entrenamiento. En este caso deberá comunicar al encargado directo del club y deberá ponerse en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.





UCAM ATHLEO CIEZA



- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- Los pagos de cuotas se realizarán mediante transferencia bancaria, no se admitirán pagos de cuotas en efectivo.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:

- Supervisión diaria de limpieza e higiene antes y después de cada entrenamiento.
- Desinfección diaria completa de la instalación antes y después de cada entrenamiento.
- Todos los artefactos como jabalinas, pesos, martillos, tacos de salida....etc. se desinfectarán antes y después de cada uso.
- Las maquinas del gimnasio, bancos, así como, todas las zonas del módulo, suelo, aseos y tapices rodantes serán desinfectados antes y después de cada uso del grupo de entrenamiento.
- Los aparatos y el material deportivo del club serán desinfectados antes y después de cada uso del deportista o grupos de entrenamiento.

INFORMACIÓN BÁSICA:

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

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

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

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob
22 junio 2020



COVID-19: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:



Otros síntomas a valorar por su médico: disminución del número de micción, escalofríos, dolor de garganta, dolor de

Ayuda	903 100 001 / 903 545 690
Madrid	976 806 903
Asturias	903 876 252 / 903 100 000 / 112
Cantabria	903 612 112
Cataluña	903 102 112
Castilla y León	903 333 000
Castilla	903

No subestimes el aislamiento

Es una medida para evitar contagios



Protege a tu familia, protege a los demás

Consulta cómo aislarte en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

25 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob





UCAM ATHLEO CIEZA



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. **Los 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)

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

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

Persona cuidadora

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

Prevenir el contagio	Limpieza
<ul style="list-style-type: none"> Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel. Tíre el pañuelo en la papelera. Lávase las manos con agua y jabón. No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes. Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lívese las manos al salir. Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación. 	<ul style="list-style-type: none"> Use lavavajillas o fríeque con agua caliente. No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavase siempre las manos después de tocar la ropa. 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. BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2, donde se introducen las guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de residuos (nagano de separación por reciclaje).

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.

¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?

Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:

Proporcionando cuidados

Estando en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.

Si has tenido un **contacto estrecho**, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:

- Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último contacto.
- Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes.
- Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica.
- Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria).
- Lávate las manos frecuentemente.
- A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes.

Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar mascarilla quirúrgica.

- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las "Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves".

22 mayo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



PRINCIPALES DIFERENCIAS	GRADO DE SENSIBILIDAD	TIEMPO DE DIAGNÓSTICO	DIFICULTAD DE MANEJO
TEST PCR	Muy alto, es el más fiable	Varias horas	Compleja
TEST RÁPIDOS	64%-80%	10-15 minutos	Sencilla

¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?

Si has tenido un contacto "estrecho" desde 48 horas antes del inicio de síntomas sin usar medidas de protección, en las siguientes circunstancias:

- Has sido cuidador/a de esa persona.
- Has estado en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.

#Aístate en tu habitación durante 14 días desde el último contacto



Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

22 mayo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob



5 ABRIL 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
@sanidadgob | www.mscbs.gob.es

