

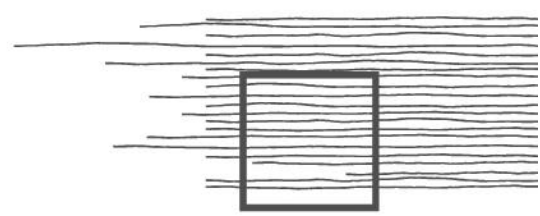


Universidad  
Nacional de los  
Comechingones

# **Protocolo Específico para el Regreso a las Actividades Deportivas y Recreativas de la Comunidad Universitaria**

En el marco del Corona Virus COVID-19.





### **OBJETIVO**

Brindar las pautas básicas de carácter preventivo para aplicar en espacios donde se desarrollen clases o actividades deportivas y recreativas de carácter presencial, con el fin de evitar el contagio de las personas y contener la propagación de la enfermedad infecto contagiosa del Coronavirus (COVID-19) y sus consecuencias sobre la salud.

### **APLICACIÓN Y ALCANCES**

Este documento alcanza a los estudiantes, docentes y no docentes que participen de las actividades propuestas y a los espacios de recreación y sanitarios destinados a tal fin y “debe ser aplicado por todos/as las estudiantes y el personal que se incorpore a estas actividades de modo presencial, continuo o eventual”.

Todo ello maximizando las medidas de protección y desinfección teniendo en cuenta el resguardo del estado de salud de cada persona para contener de esta forma la propagación del coronavirus (COVID-19).

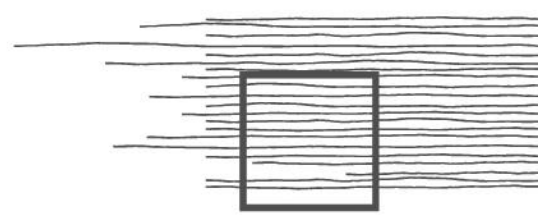
Se continuarán desarrollando las clases de forma virtual hasta tanto sea posible compartir espacios y actividades de forma segura.

El docente en todo momento dosificará la intensidad y duración de la actividad con la responsabilidad de proteger la salud de los y las participantes de la misma, y generará espacios de recreación y sociabilidad dentro de la normativa vigente.

Las actividades se llevarán a cabo al aire libre, excepto en el caso de organizarse un evento o actividad en espacio cerrado para lo cual se presentará el protocolo específico y descriptivo.

En salidas recreativas o eventos que requieran el transporte de la UNLC u otro medio de transporte, se seguirá el Protocolo Específico para el Transporte de personas en Trabajo de Campo y Actividades Deportivas.

A pesar del conocimiento general sobre los beneficios de la actividad física para todas las personas, incluidas aquellas que se encuentran en los grupos de riesgo, sugerimos a las mismas no circular en tanto se mantenga la actual situación epidemiológica.



### ***CONTROL DE SITUACIÓN DE SALUD***

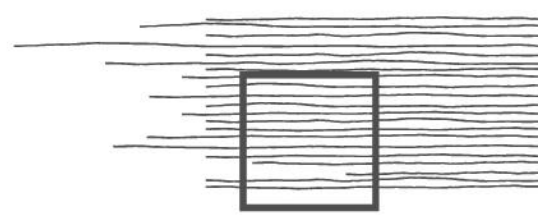
Previo al inicio de la actividad se le solicitarán sus datos personales, se le controlará la temperatura corporal (que no deberá sobrepasar los 37,5°C), y responderá sobre la presencia de síntomas (tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, congestión nasal y falta de gusto u olfato).

Firmará una Declaración Jurada afirmando estos datos.

Desinfectarán sus manos con solución de agua y alcohol al 70% o alcohol en gel y el calzado con solución de hipoclorito de sodio en trapo embebido (10 ml de lavandina en 1 litro de agua).

### ***RECOMENDACIONES GENERALES PREVENTIVAS***

- Evitar el contacto físico entre personas.
- La utilización del tapabocas es obligatorio a la llegada y salida.
- Mantener la distancia social mínima de 2 metros entre personas.
- En los casos en que la distancia entre las personas supere los 4 metros podrá retirarse el tapabocas para desarrollar la actividad, finalizada la cual, deberá colocárselo nuevamente.
- No se deben compartir los elementos personales.
- Lavarse las manos con agua y jabón o con alcohol en gel con frecuencia.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Para las actividades no se utilizará material deportivo.
- En el caso de realizar actividades con desplazamiento, trote, o en bicicleta esa distancia mínima aumenta a 4 metros entre personas.
- Cada participante deberá acercarse al lugar ya cambiado/a, y llevar consigo su hidratación y toalla. De la misma manera se retirará, no se utilizarán los sanitarios para cambiarse de ropa.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Los desechos personales, (pañuelos, papeles o guantes descartables), se depositan en un recipiente con bolsa de residuo determinado para tal fin, especificado con la leyenda “Cuidado No abrir”
- Las uñas se conservarán preferentemente cortas; evitar el uso de anillos, pulseras, relojes. El cabello en lo posible recogido.
- El docente utilizará barbijo y pantalla, excepto en el caso de estar alejado un mínimo de cuatro metros de los/las participantes.



- En el caso de ser necesario de demarcará el espacio en el piso con cinta adhesiva para asegurar el respeto del distanciamiento social.

### **TRASLADO HACIA LA UNIVERSIDAD**

- Promovemos la caminata o el uso de bicicleta para dirigirse a la universidad. En caso de tener vehículo personal, en todo momento debe utilizarse el barbijo o tapaboca y mantener la desinfección diaria del mismo con pulverizador con solución agua lavandina (10 ml de lavandina en 1 litro de agua).
- En caso de necesidad de utilizar el transporte público, mantener la distancia con otras personas, usar el barbijo/tapa nariz-boca, y lavarse las manos con alcohol en gel o al 70% antes y después del recorrido.

### **SANITARIOS**

En caso de ingresar a los sanitarios, deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

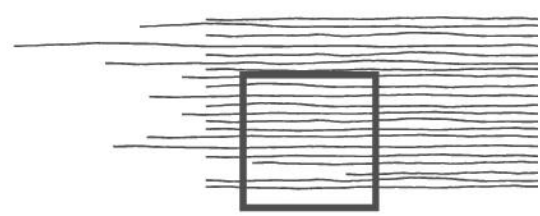
- Se podrá entrar de a 1 sola persona por vez. En lo posible tratar de usar tapaboca o barbijo reglamentario.
- Lavarse las manos con agua y jabón según procedimiento al entrar y al salir.
- Al salir, desinfectarse las manos con alcohol en gel o solución alcohol al 70% dispuestos en el baño.

### **PROCEDIMIENTO EN EL CASO DE SOSPECHA DE INFECCIÓN POR COVID-19**

Para cualquier persona que presente sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito y hubiera estado en zona de riesgo o en contacto con enfermo infectado por COVID-19 confirmado, se recomienda que se quede en su domicilio y contacte telefónicamente al **107 del SEMPRO** (Servicio de Emergencias Médicas Provincial).

Igualmente, si esta sintomatología se presentara durante el desarrollo de sus actividades, se deberá evitar el contacto cercano con las demás personas (se aísla en el espacio especificado para tal fin), dar aviso al 107 SEMPRO y esperar al servicio de salud.

**IMPORTANTE:** Ante una circunstancia como esta NO CONTACTAR al servicio de emergencias contratado por la Universidad (SIM), solo el sistema de salud pública está autorizado para el abordaje de casos de COVID-19.



Seguidamente a la espera de valoración médica del servicio de salud, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- Mantener una correcta higiene de manos y evitar el contacto de las mismas con la boca, nariz y ojos, para no contaminar a otras personas, superficies u objetos.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando se tosa o estornude, o utilizar para ello la parte interna del codo.
- Evitar contacto cercano con otras personas.
- Mantener el recinto o habitación aireado.
- Producido el traslado del paciente, se desinfectará el “Recinto o Habitación de Aislamiento” y todas las instalaciones de la Universidad.
- Toda persona en contacto estrecho con el caso sospechoso se quedará en su domicilio a la espera del resultado del testeo. En caso de ser negativo, se reincorporarán a las actividades, en caso de ser positivo debe dar aviso al Comité de Crisis y seguir las indicaciones.

#### ***PROCEDER ANTE UN CASO DE CORONAVIRUS***

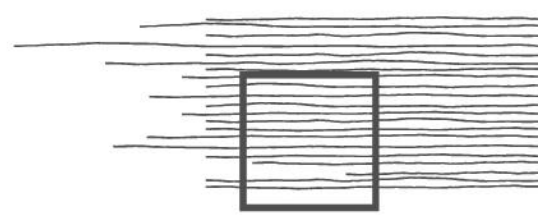
Coordinación con el Servicio de Emergencia.

Siguiendo las indicaciones, en el caso de existir un caso confirmado por las autoridades sanitarias, se establecerán las medidas recomendadas por el servicio de epidemiología:

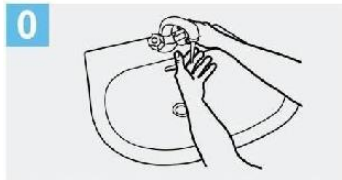
Limpieza y desinfección de las superficies en contacto con la persona afectada.

Se pondrán en marcha las actuaciones pertinentes en el lugar de trabajo determinado, especialmente las de limpieza de zonas, utilizando hipoclorito (colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico (45-55 gramos de cloro/litro) en 10 litros de agua).

El personal que realice estas tareas utilizará equipo de protección individual adecuado para la prevención y resistente a líquidos, guantes, mascarillas o tapabocas y protección facial frente a salpicaduras.



## PROCEDIMIENTO PARA CORRECTO LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



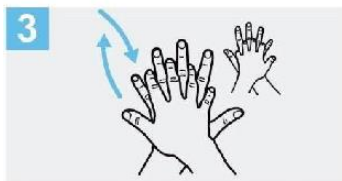
**0** Mójese las manos con agua;



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



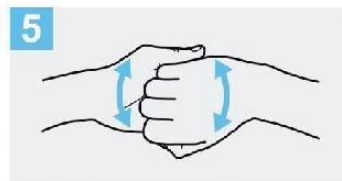
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



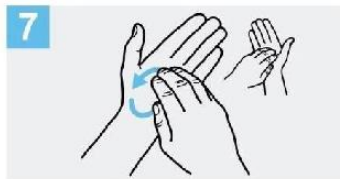
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



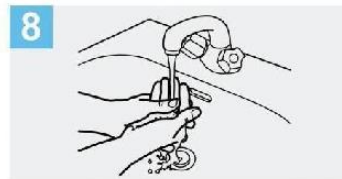
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



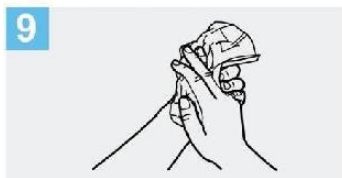
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



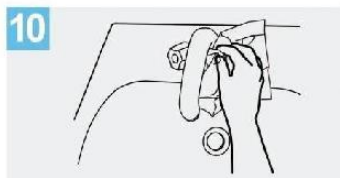
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



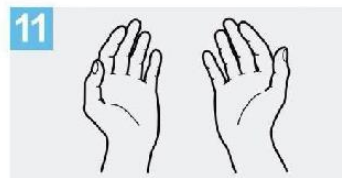
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;

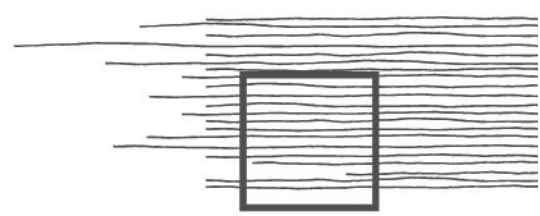


**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

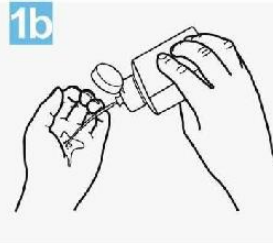
Crédito: OMS



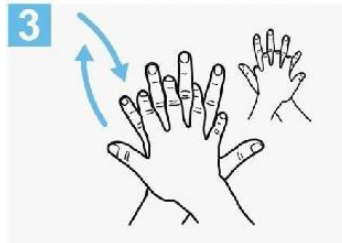
**PROCEDIMIENTO PARA CORRECTA HIGIENE DE MANOS CON ALCOHOL EN GEL**



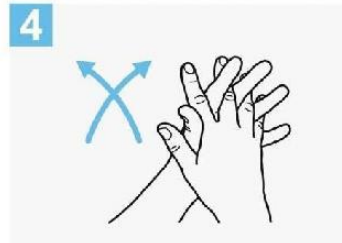
**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



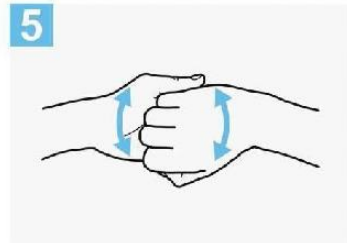
**2**  
Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3**  
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4**  
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6**  
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



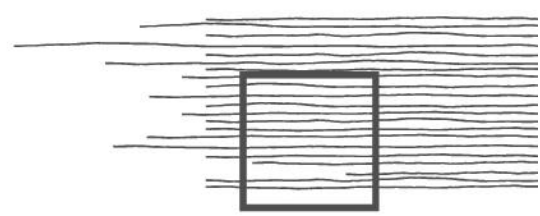
**7**  
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8**  
Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS





## COMO COLOCARSE Y QUITARSE UN BARBIJO



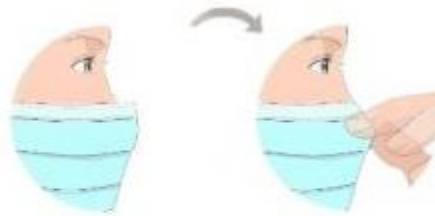
### 1. LAVARSE LAS MANOS

ANTES DE AGARRAR EL BARBIJO  
O TAPABOCA (PREVIAMENTE LAVADO)  
ES IMPORTANTE QUE TE LAVES LAS MANOS



### 2. AMARRAR CORRECTAMENTE

DEPENDIENDO DE LOS LAZOS QUE TENGA  
EL BARBIJO O TAPABOCA  
CHEQUEAR QUE ESTÉ AMARRADO CORRECTAMENTE



### 3. AJUSTAR

AJUSTAR SOBRE EL PUENTE DE LA NARIZ  
EL PLIEGUE SUPERIOR Y TAMBIÉN  
DEBAJO DE LA BARBILLA



### 1. LAVARSE LAS MANOS

ANTES DE QUITAR  
EL BARBIJO O TAPABOCA  
ES IMPORTANTE QUE TE LAVES LAS MANOS



### 2. QUITAR EL BARBIJO

ES IMPORTANTE QUITAR EL BARBIJO O TAPABOCA  
DESDE LOS EXTREMOS DE LOS LAZOS



### 3. LAVAR EL BARBIJO

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITAR  
EL BARBIJO O TAPABOCA  
LAVAR CON AGUA Y JABÓN