



Importancia para los jugadores y los clubes de realizar entrenamientos en espacios seguros

Protocolo de bioseguridad para la promoción y prevención del Coronavirus (COVID-19)

Este protocolo de entrenamientos en espacios seguros busca garantizar el cuidado de los jugadores aficionados, que son el patrimonio más importante de los clubes de fútbol afiliados e invitados a la Liga Antioqueña de Fútbol.

Introducción:

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia muchos otros países alrededor del mundo. Dependiendo de la severidad de los impactos internacionales, las condiciones de los brotes, incluyendo los que están surgiendo a niveles pandémicos que afectan todos los aspectos de la vida diaria, incluyendo el deporte, las actividades recreativas, los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos y los mercados financieros.

Para reducir el impacto de las condiciones del brote de COVID-19 se aplicarán las siguientes medidas de prevención en los lugares de trabajo con la finalidad de mitigar el contagio del virus y en corresponsabilidad de cada uno de los trabajadores de aplicar las medidas sanitarias establecidas para la preservación de su salud y el de su familia.

El presente Protocolo de bioseguridad para la promoción y prevención del CORONAVIRUS (COVID-19), alineado con la estructura del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo identificado en la Matriz de identificación de peligros y

valoración de los riesgos, definiendo los controles a aplicar en las sedes y proyectos (obra) para la prevención del COVID-19, tiene como propósito el reducir el riesgo de exposición de nuestros futbolistas aficionados en los diferentes escenarios en los que se presenta mayor riesgo de contagio, mediante orientaciones sobre medidas preventivas y de mitigación para reducir la exposición y contagio por infección respiratoria aguda causada por el SARS-Cov-2 (covid-19).

ALCANCE:

Este protocolo de bioseguridad para la promoción y prevención del CORONAVIR(COVID19) aplica para personas administrativas, cuerpo técnico y futbolistas aficionados, vinculados a la Liga Antioqueña de Fútbol quienes deben implementar las medidas de prevención aquí dispuestas.

MARCO LEGAL Y DE REFERENCIA:

- Decreto 457 de 2020. Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público.
- Decreto 488 de 2020. Por el cual se dictan medidas de orden laboral, dentro del estado de emergencia económica, social y ecológica.
- Resolución 470 de 2020. Por el cual se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centro de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día.
- Resolución 380. Por el cual se adoptan medidas preventivas sanitarias en el país, por causa del coronavirus COVID-19 y se dictan otras disposiciones.

- Resolución 453 de 2020. Lineamientos mínimos a implementar de promoción y prevención para la preparación, respuesta y atención a casos de enfermedad por COVID- 19 (Antes denominado coronavirus)
- Circular 17. Lineamientos mínimos a implementar de promoción y prevención para la preparación, respuesta y atención a casos de enfermedad por COVID-19 (Antes denominado coronavirus).
- Guía orientaciones para la reducción del riesgo de exposición y contagio de SARS-COV-2 (COVID-19) en actividades industriales en el sector minero energético.]
- Circular 29 de 2020. Los elementos de protección personal son responsabilidad de las empresas o contratantes, ante la presente emergencia por COVID 19, las administradoras de riesgos laborales apoyaran a los empleadores o contratantes en el suministro de dichos elementos exclusivamente para los trabajadores con exposición directa a COVID-19.
- Circular. Recomendación medidas de prevención y protección ante la emergencia por el covid-19 en las obras de infraestructura en ejecución de los sistemas de transporte público masivo.
- Protocolo de bioseguridad Agencia Nacional de Infraestructura – ANI.

ESTE PROTOCOLO TIENE COMO OBJETIVOS GENERALES EN LOS JUGADORES AFICIONADOS Y CUERPO TÉCNICO:

1. Prevenir la infección respiratoria aguda por COVID-19.
2. Control sobre el desarrollo de actividad física y de aprendizaje técnico.
3. Control y seguimiento sobre la nutrición y buenos hábitos de los futbolistas.
4. Brindar espacios de trabajos seguros y con equipamiento adecuado.
5. Preservar la salud integral.

Nota: Cada institución debe adaptar su protocolo en particular de acuerdo con las condiciones impartidas por las autoridades municipales, departamentales y nacionales para la prevención del Covid - 19 en las zonas de influencia de los proyectos en ejecución

ESTE PROTOCOLO TIENE COMO OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LOS JUGADORES AFICIONADOS Y CUERPO TÉCNICO:

1. Dirigir y fomentar actividades para la higiene personal de futbolistas y cuerpo técnico.
2. Mitigar los riesgos de contagio y controlar la interacción social del personal presente en la actividad deportiva del fútbol.
3. Asegurar el suministro de elementos de protección personal específicos y acordes al riesgo derivado del virus COVID-19.
4. Implementar las medidas para el desarrollo del entrenamiento del fútbol aficionado en Antioquia en condiciones de higiene y bioseguridad garantizadas.
5. Disponer de elementos e insumos y la accesibilidad a los colaboradores para mantener condiciones controladas de labor en los entrenamientos deportivos de fútbol.

DEFINICIONES:

- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree razonablemente, que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la



propagación del virus COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

- **Afectado:** Personas que están infectados o contaminados o que son portadores de fuentes de infección o contaminación, de modo tal que constituyen un riesgo para la salud pública.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de colaboradores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente. (Ministerio de Salud y Protección Social).
- **Centro Nacional de Enlace – CNE:** es el punto de contacto del Ministerio de Salud y Protección Social con la Organización Mundial de la Salud para el intercambio de información respecto de riesgos y amenazas a la salud pública, en el marco del Reglamento Sanitario Internacional -RSI 2005.
- **COVID-19:** Los Coronavirus (CoV) son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios Coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS). El Coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por Coronavirus COVID-19. Se detectó por primera vez durante la epidemia de Wuhan de 2019, con neumonía por coronavirus.
- **Contagio:** Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

- **Control:** Es un mecanismo preventivo y correctivo adoptado por la administración de una dependencia o entidad que permite la oportuna detección y corrección de desviaciones.
- **Contacto Cercano:** Es el que se da entre un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 y otras personas a menos de dos metros de distancia, durante un período de tiempo mayor de quince minutos
- **Cuarentena:** Consiste en la restricción de las actividades de las personas presuntamente sanas que hayan estado expuestas durante el periodo de transmisibilidad de enfermedades que puedan tener efectos en la salud poblacional. Su duración será por un lapso que no exceda del periodo máximo de incubación de la enfermedad o hasta que se compruebe la desaparición del peligro de diseminación del riesgo observado.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
- **Epidemia:** Enfermedad que ataca a un gran número de personas o de animales en un mismo lugar y durante un mismo período de tiempo.
- **Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- **Prevención:** Preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo.
- **Protección:** Acción de proteger o impedir que una persona o una cosa reciba daño o que llegue hasta ella algo que lo produzca.

- **Limpieza:** Es el proceso de eliminación de restos orgánicos e inorgánicos de una superficie.
- **Seguimiento:** Procedimiento para mantener el contacto con casos sospechosos o confirmados de COVID-19 y sus contactos, revisar la presencia de signos y síntomas e informar sobre las medidas de prevención y cuidado.
- **Sintomatología:** Conjunto de síntomas que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo.
- **Tratamiento:** Es el conjunto de medios (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos u otros) cuya finalidad es la curación o el alivio (paliación) de las enfermedades.
- **Virus:** Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.
- **Caso Confirmado:** Persona con infección por el virus del COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos.
- **Caso Probable:** Un caso sospechoso en el que los resultados de las pruebas de infección por el virus del COVID-19 o de un ensayo de detección de todo tipo de coronavirus son positivos y en el que no se ha podido confirmar mediante pruebas de laboratorio la presencia de otros patógenos respiratorios.
- **Caso Sospechoso:** Teniendo en cuenta la información con la que se cuenta a la fecha, se considera caso sospecho:
 - a. Paciente con infección respiratoria aguda severa (con fiebre, resfriado y que necesita ser hospitalizado) y sin otra etiología que explique completamente las

manifestaciones clínicas y que haya viajado al extranjero, o residido en otro país, en los 14 días anteriores al inicio de los síntomas.

- b. Paciente con cualquier enfermedad respiratoria aguda y en el que se cumpla al menos una de las siguientes condiciones en los últimos 14 días anteriores al inicio de los síntomas:
- ✓ Haber estado en contacto con un caso confirmado o probable de infección por el COVID-19.
 - ✓ Haber trabajado o estado en un centro de atención sanitaria en el que se estuviese tratando a pacientes con infección confirmada o probable por el covid-19 o pacientes con enfermedades respiratorias agudas.

CARACTERÍSTICAS DEL VIRUS:

¿QUE ES?:

Es un virus relacionado con el SAARS – Cov que afecta las vías respiratorias bajas, aunque normalmente causa enfermedad leve o incluso puede pasar desapercibido, en algunas ocasiones es capaz de causar neumonía grave y llegar a ser letal, por complicaciones del sistema respiratorio o cardiovascular.

¿CÓMO SE TRANSMITE?:

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas.

¿A QUIÉNES AFECTA?:

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones (2%).

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?:

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda, es decir una gripa que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. La afectación en algunos pacientes puede presentar dificultad para respirar.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?:

Actualmente no existe tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.

¿CÓMO PREVENIRLO?:

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

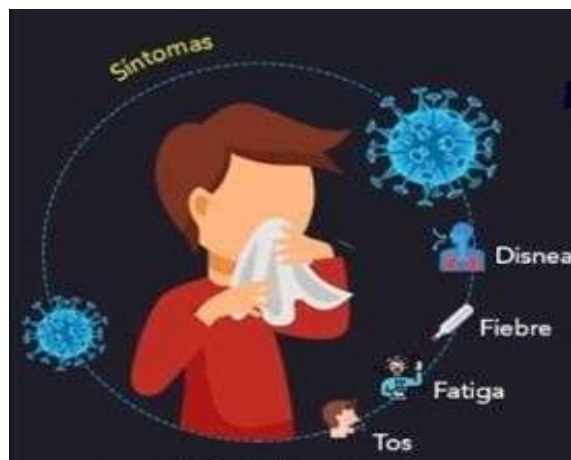
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Al estornudar, cubrirse con la parte interna del codo.
- Si se tienen síntomas respiratorios, es mandatorio quedarse en casa y usar tapabocas.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

AUTOEVALUACIÓN PERSONAL:

Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer en tan poco plazo como 2 días o tanto como 14 días luego de la exposición.

Cada futbolista aficionado debe autoevaluarse el estado de salud y reportar al superior inmediato dentro del club deportivo de fútbol y al acudiente si registra alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria y/o entrecortada
- Somnolencia o dificultad para despertar
- Ataques o convulsiones
- Decaimiento o deterioro general
- Secreción nasal
- Dolor de garganta



MONITOREO AL ESTADO DE SALUD DEL PERSONAL:

El jefe del cuerpo técnico se encarga del monitoreo al personal deportivo en general al ingreso e inicio de sus labores, al finalizarlas, y durante la jornada deportiva llevando el registro en la encuesta de sistemas del estado de salud del personal:

Se lleva el siguiente registro:

- Toma de la temperatura (temperatura normal de un adulto 36,0 – 37,0).
- Quien tome la temperatura debe hacer uso de tapabocas desechable.
- Encaso de presentarse una temperatura mayor o igual a 38 grados centígrados, esperar 15 minutos y realizar una nueva toma para confirmar.
- La persona que en el ingreso al escenario deportivo se detecte con sintomatología o que refiera tenerla (o es positiva de contagio de COVID-19), es reportada al jefe del cuerpo técnico, y de forma inmediata se aísla temporalmente

- para preservar el cuidado de su salud y la de los demás, mientras se realiza la comunicación a la EPS, para la orientación del traslado según corresponda.
- Se realiza registro diario del estado de salud del personal por medio de encuesta de síntomas respiratorios, donde se recolecta la siguiente información:

Nombre completo, documento de identidad, ocupación, dirección, teléfono, EPS, ARL, temperatura, síntomas, antecedentes patológicos de importancia, ha tenido contacto con personas diagnosticadas con el COVID-19, datos de la persona a quien avisar en caso de emergencia y teléfono.

ETAPAS DEL PROTOCOLO:

1. Realización y estandarización de antecedentes personales de cada futbolista.
2. Seguimiento y controles de salud a todos los técnicos y personal auxiliar de campo.
3. Cuidados desde la casa al entrenamiento.
4. Cuidados al llegar al lugar de entrenamiento.
5. Desinfección de las instalaciones previo a los entrenamientos.
6. Cuidados durante el entrenamiento.
7. Cuidado finalizado el entrenamiento.
8. Cuidados desde el entrenamiento a la casa.
9. Desinfección de las instalaciones posterior a los entrenamientos.
10. Realización de test Covid 19 a necesidad.
11. Reporte a las autoridades.

REALIZACIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DE ANTECEDENTES PERSONALES DE CADA FUTBOLISTA:

Se trata de la búsqueda de factores de riesgo que puedan poner en peligro la vida de una persona, si en determinado momento se ve afectado por el COVID 19, así como la

realización de un cerco epidemiológico en la situación que se presentase un caso de contagio.

Documentar diariamente las medidas sanitarias implementadas en los campos de entrenamiento, llevando el registro de la encuesta de síntomas

Indagar y recopilar la información acerca:

1. Número de personas con quienes convive, así como el sexo y la edad de cada una de ellas
2. Antecedentes personales de:
 - Enfermedades de tracto respiratorio:
Asma
Estados alérgicos
 - Enfermedades de afectación cardíaca
Hipertensión arterial

SEGUIMIENTO Y CONTROLES DE SALUD A TÉCNICOS Y PERSONAL AUXILIAR DE CAMPO:

De igual manera al ítem anteriormente enunciado, se trata de la búsqueda de factores de riesgo que puedan poner en peligro la vida de una persona, si en determinado momento se ve afectado por el COVID 19, así como la realización de un cerco epidemiológico en la situación que se presentase un caso de contagio.

Indagar acerca:

1. Número de personas con quienes convive, así como el sexo y la edad de cada una de ellas
2. Antecedentes personales de:



- Enfermedades de tracto respiratorio:
 - Asma
 - Estados alérgicos
- Enfermedades de afectación cardíaca
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedad coronaria (Infarto de miocardio)
- Enfermedad metabólica
 - Diabetes mellitus
- Consumo de tabaquismo

CUIDADOS DESDE LA CASA HASTA EL ENTRENAMIENTO:

1. Llevar su propia indumentaria, agua, toallas y suplementos.
2. Una vez utilizadas, desechar los envases y restos en los basureros que se dispondrán para tal fin.
3. Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón.
4. Además, colocarse alcohol en gel y transportarlo en su bolso, ya que no lo utilizará nuevamente hasta apenas que termine el entrenamiento.
5. Uso obligatorio de tapabocas: Usarlo cubriendo la superficie de nariz, boca y hacia los laterales de la cara.
6. Dirigirse desde su casa al lugar del entrenamiento, sin detenerse en ningún lugar.
7. No entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, hacerlo a dos metros de distancia.

NADA SE COMPARTE

CUIDADOS AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO:

1. Llevar sólo lo necesario e indispensable.

Nosacar teléfono, lentes, auriculares, etc. Tener consigo sólo los elementos necesarios para realizar la práctica.

2. Usar la mano no dominante para tocar los objetos.
3. Evitar saludo de manos.
4. Testeo de temperatura.

Se realizará el testeo de temperatura a cada persona previo al ingreso a las instalaciones deportivas, mediante termómetro infrarrojo.

5. Pasar a la zona de desinfección antes de ingresar a las instalaciones.

Se realizará mediante protocolo del Ministerio de Salud, con la utilización de amonio cuaternario de quinta generación

NO TOCARSE LA CARA

DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES PREVIO AL ENTRENAMIENTO:

Se realizará mediante protocolo del Ministerio de Salud, con la utilización de amonio cuaternario de quinta generación rociado sobre todos y cada uno de los implementos que se usarán en la sesión de entrenamiento del día correspondiente.

CUIDADOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

1. Entrenamientos al aire libre.
2. Nunca se entrenará en lugares cerrados. Siempre en espacios abiertos.
3. Número de personas:



Sólo podrán asistir diez jugadores, más tres personas del cuerpo técnico y un encargado de higiene, por hora sesión de entrenamiento. Todos estarán informados del presente protocolo y comprometidos en su cumplimiento.

Será de carácter obligatorio el uso adecuado del tapabocas de parte del personal técnico y sus respectivos auxiliares, así como los futbolistas durante la totalidad de duración de la práctica deportiva.

4. Respetar las distancias interpersonales:

- En todo momento entrenar a no menos de 12 metros de distancia.
- No contactarse con ningún ser humano, a una distancia menor de dos metros.

5. Uso de protector bucal:

La finalidad es evitar trauma bucal para no tener que acceder a los servicios de odontología en el momento.

CUIDADOS FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO:

1. Lavarse bien las manos.

Lavarse las manos por un minuto con abundante agua y jabón.

2. Llevarse los elementos personales utilizados.

Desechar aquellos elementos que no se volverán a utilizar.

3. Uso del tapabocas de manera adecuada para retirarse del lugar de entrenamiento



Evitar conversaciones innecesarias entre las personas que participaron en el entrenamiento. Si son menester, respetar el uso del tapabocas y la distancia mínima de dos metros entre quienes lo realizan

USO PERMANENTE DEL TAPABOCAS

CUIDADOS DESDE EL ENTRENAMIENTO A LA CASA:

1. Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón.
2. Además, colocarse alcohol en gel y transportarlo en su bolso, ya que lo utilizará nuevamente en el medio de transporte que utilice.
3. Uso obligatorio de tapabocas

Usarlo cubriendo la superficie de nariz, boca y hacia los laterales de la cara

Dirigirse desde el lugar de entrenamiento hasta la casa sin detenerse en ningún lugar.

No entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, hacerlo a dos metros de distancia.

DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO:

Una vez retirado el cuerpo técnico y los futbolistas del lugar de entrenamiento, las personas encargadas del aseo manteniendo una distancia entre ellas de dos metros y con el adecuado uso del tapabocas se encargarán de rociar con amonio cuaternario de quinta generación los instrumentos utilizados durante el entrenamiento y las zonas comunes utilizadas por el equipo de fútbol.

Se realizará mediante protocolo del Ministerio de Salud, con la utilización de amonio cuaternario de quinta generación rociado sobre las duchas de baño, para permitir el uso de ellas a los futbolistas, manteniendo una distancia mínima de dos metros entre cada persona.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN BAÑOS Y CAMERINOS:

- Cada colaborador debe limpiar y desinfectar sus manos antes del uso y después del uso de las unidades sanitarias con agua, jabón líquido y antibacterial.
- En las unidades sanitarias se ubica caneca con pedal para depositar los residuos de riesgo biológico generados
- Antes del término de la jornada de entrenamiento, se hará limpieza y desinfección de las unidades sanitarias (baños) con agua, jabón y solución desinfectante (hipoclorito de sodio al 0.1%, es decir, que por cada litro de agua se deben agregar 20cc de cloro a una concentración de un 5 o 5.5%), en cada sede y proyecto (obra) o mediante la utilización de amonio cuaternario de quinta generación al 2%.

CONTROL EN BAÑOS Y CAMERINOS

- El personal debe regular el uso de las unidades sanitarias para evitar aglomeraciones
- El personal solo ingresará a los camerinos antes de iniciar el entrenamiento y al finalizar y un máximo de 10 personas por camerino
- Las puertas de los camerinos permanecerán abiertas para su ventilación.

REALIZACIÓN DE TEST COVID 19 A NECESIDAD:

Las personas del cuerpo técnico y futbolistas que resulten con síntomas compatibles con la afectación del virus con el COVID 19, deben ser direccionados a su respectiva EPS,



y se colaborará en realizar el respectivo cerco epidemiológico con la autoridad competente.

Actuar en sospecha de un posible contagio, y reportar a la línea de emergencia designada a la zona la presencia de un caso sospechoso para COVID-19

TODOS CUIDAMOS AL FÚTBOL

ENTRE TODOS CUIDAMOS NUESTRO MÁS PRECIADO PATRIMONIO: LA VIDA Y EL TALENTO HUMANO

CUATRO ERRORES QUE SE DEBEN EVITAR:

Para dar cumplimiento al protocolo de prevención del Covid-19, tener presente:

1. CAER EN INFORMACIÓN FALSA:

En medio de la crisis y la necesidad de sentirnos protegidos, recibimos mucha información de personas y compañías de una manera poca técnica.

Esta información puede generar falsas seguridades que pueden llevar al aumento y propagación del virus.

Ningún producto es milagroso, la seguridad siempre va a depender del conocimiento de los productos desinfectantes y por supuesto del cuidado que pueda tener cada uno, desde nuestros hábitos diarios, como el uso del tapabocas cuando sea necesario y por supuesto, la higiene personal.

2. FALTA DE COMPROMISO INDIVIDUAL:

El éxito de los protocolos de bioseguridad y la eficiencia de los desinfectantes, siempre van a depender del compromiso individual de las personas, el autocuidado por los demás y la conciencia sobre los riesgos que tenemos al estar expuestos al virus.

Nos debemos enfocar a mayores esfuerzos en el aseo personal y los cuidados entre las personas, pues es la manera más efectiva de lograr áreas sanitarias y duraderas en el tiempo.

Hay que capacitar, sensibilizar y comprometer a la totalidad de la población deportiva. Debemos convertir en un hábito la desinfección permanente.

3. POCA CONCIENCIA EN LAVADO Y DESINFECCIÓN:

Es fundamental entender que los protocolos actuales en gran medida se limitan a lavar y desinfectar, de allí que sea fundamental comprender cómo funcionan y cuáles son los productos adecuados.

4. HAY QUE IDENTIFICAR LOS PUNTOS CIEGOS:

Hay que tener en cuenta los pequeños elementos donde podríamos tener presencia del virus COVID-19.

Hoy es un reto fundamental poder controlar las fuentes de infección como billeteras, celulares, interior de mochilas y muchas otras áreas que normalmente descuidamos y toman relevancia al entender que los virus están en muchas de estas superficies y pueden durar hasta 80 horas en ellas.

LAVADO DE MANOS:

En las sedes deportivas, se dispondrá de sistema de lavado manos por medio de pocetas dotadas de agua potable, jabón líquido, y toallas desechables para realizar desinfección de las manos, cubriendo todas las áreas y actividades deportivas en desarrollo.

TÉCNICA LAVADO DE MANOS





HIGIENE AL TOSER Y AL ESTORNUDAR:

Al momento de toser o estornudar tenga en cuenta la siguiente recomendación:

- Cubrirse la nariz y boca con el codo
- Utilice toallas desechables o pañuelos desechables para cubrir boca y nariz
- Si utiliza pañuelo de tela para cubrirse nariz y boca al toser o estornudar lavar de forma inmediata y debe ser de uso individual
- Asegúrese siempre de cubrir boca y nariz, y evita tocar objetos hasta que se lave las manos, evitando la propagación del virus.
- Evite tocarse los ojos y partes de la cara hasta lavarse las manos.

Aprende a toser y estornudar

Cúbrete boca y nariz con un pañuelo desechable, asegúrate de arrojarlo a la basura. Si no lo tienes a la mano, hazlo con el brazo o la manga para evitar que el virus se propague.



HIGIENE RESPIRATORIA USO CORRECTO DE TAPABOCAS:

Para evitar la proyección de partículas de saliva de una persona a otra y sobre objetos o lugares, se debe hacer uso de protección respiratoria.

Al momento de usar la mascarilla desechable tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

TÉCNICA USO DE TAPABOCAS DESECHABLE

ITEM	MEDIDA	PREVENCION	ITEM	MEDIDA	PREVENCION
1	Antes de ponerte el tapabocas, lávate las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol		6	Presiona la tira de metal sobre la nariz	
2	Inspecciona que el tapabocas no tenga rasgaduras o agujeros		7	Evita tocar el tapabocas mientras lo usas	
3	Orienta hacia arriba la parte superior donde se encuentra la banda de metal		8	Reemplaza el tapabocas cuando este húmedo y cámbialo diariamente	
4	Orienta hacia afuera el color del tapabocas		9	Después de usarlo, quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.	

5	Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón ajustando las cintas elásticas detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos.		10	Desecha el tapabocas en una caneca tapada, inmediatamente después de su uso y lávate las manos después de botarlo.	
			11	Nunca se debe reusar, ni compartir.	

TÉCNICA USO DE TAPABOCAS REUTILIZABLE

ITEM	MEDIDA	PREVENCION	ITEM	MEDIDA	PREVENCION
1	Antes de ponerte el tapabocas, lávate las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol		6	Presiona la tira de metal sobre la nariz	
2	Inspecciona que el tapabocas no tenga rasgaduras o agujeros		7	Reemplaza el tapabocas cuando este húmedo y cámbialo diariamente	
3	Orienta hacia arriba la parte superior donde se encuentra la banda de metal		8	Después de usarlo, quítatelo por lo cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas	
4	Orienta hacia afuera el color del tapabocas		9	Para realizar el lavado, desinfección y secado del de la mascarilla reutilizable se debe hacer de acuerdo a ficha técnica.	
5	Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón ajustando las cintas elásticas		10	Desecha la mascarilla reutilizable después de lavadas y	

	detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos.			lávate las manos de botarlo	
			11	Nunca se debe compartir	

DESINFECCIÓN DE LAS MANOS CON APLICACIÓN DE GEL ANTIBACTERIAL:

Desinfecte las manos por higiene haciendo uso de gel antibacterial:

- Antes de subir al transporte público y después de bajarse
- Estar en contacto con superficies u objetos en el trayecto de la casa al entrenamiento.
- Estar en contacto con superficies u objetos en el trayecto del entrenamiento a la casa.
- En general, use el gel antibacterial al día la mayor cantidad de veces en ausencia de agua y jabón

DURACION DE TODO EL PROCEDIMIENTO: 20 – 30 SEGUNDOS

1a



1b

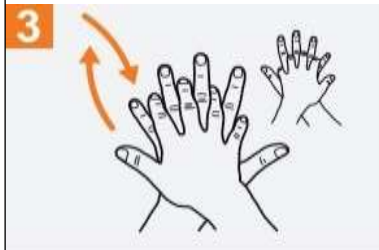


2



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

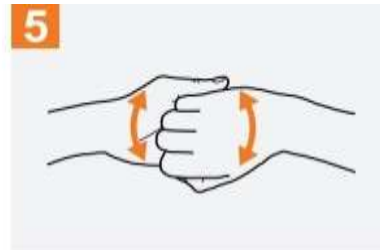
Frótese las palmas de las manos entre si;



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



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



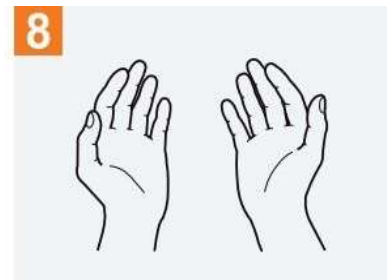
Frótense el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



Una vez secas, sus manos son seguras.

ENTIDADES PROMOTORAS DE SALUD, LINEAS DE ATENCIÓN

ITEM	LINEA DE ATENCION	ENTIDAD
1	123 - #774	Medellín y Valle de aburra
2	(4) 319 99 99 – (4) 319 99 19 Opc. 1	Salud Total
3	01 8000 930 779 Opc. 8	Coomeva
4	01 8000 954 00 Opc. 2	Nueva EPS
5	01 8000 423 683 – (4) 448 17 47	Savia Salud
6	01 8000 519 519 Opc. 1-3 – (4) 448 61 15	Sura EPS
7	(1) 3305041	Ministerio de Salud en Bogotá
8	018000955590	Resto del país

PROTECTOR BUCAL DEPORTIVO RHINO

La importancia del protector bucal deportivo en tiempos de *Coronavirus* va más allá de la protección contra traumas dentales y de tejidos blandos orales asociados a la práctica del deporte. Es, además **una herramienta eficaz para prevenir el contagio del virus** ya que minimiza el riesgo de acudir a consulta odontológica posterior al trauma dental. Hoy es bien sabido que el consultorio odontológico es una gran fuente de contagio de Covid 19.

El Protector Bucal Deportivo Rhino una placa semirrígida termoplástica compuesta por una sola capa de 1.9 mm de espesor con forma de herradura para adaptarse a cualquier tamaño de arcada (mordida, dentadura). Viene en 2 tamaños, uno para deportistas menores de 11 años y otro para deportistas mayores de 11 años.

En conclusión, el protector bucal deportivo RHINO es una férula semirrígida que salvaguarda la integridad de los dientes y de sus tejidos circundantes cuando estamos realizando actividades deportivas. Esta es una superficie resistente a los golpes, que protege distribuyendo uniformemente las fuerzas si sufrimos un impacto, minimizando la gravedad de una hipotética lesión traumática en nuestros tejidos orales, cráneo y procesos maxilares.

ESPECIFICACIONES FISICAS Y QUIMICAS

Elaborados con una mezcla de materiales termoplásticos rígidos con una superficie oclusal delgada y perforaciones vestibulares y linguales, tienen alta resistencia a la tracción, biocompatible, libre de PVC, Ftalatos y PVA.

El Protector Bucal Rhino es una lámina termoplástica semidura con forma de herradura de 1,9 mm de espesor.

Después de su inmersión en agua caliente, a 65 °C aproximadamente, el material se torna suave y flexible y permite ser moldeado contra los dientes mientras recupera su dureza en un simple paso.

FOTOGRAFIAS DE PROTECTOR BUCAL DEPORTIVO RHINO.



PROTECTOR BUCAL DEPORTIVO RHINO ADAPTADO.





RESPONSABLES:

JUAN FEDERICO UPEGUI SALDARRIAGA

Registro Médico: 5-575-96

FIRMADO ORIGINAL

Jaime Humberto Herrera Correa

Presidente