



Fundación Tajamar

PLAN DE CONTINGENCIA

MEDIDAS PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS HIGIÉNICO-SANITARIOS POR CORONAVIRUS SARS-COV-2

Revisión nº3
29 de mayo de 2020

Pío Felipe, 12 28038

Contenido

1.	Introducción	3
1.1.	<i>Objetivos</i>	3
1.2.	<i>Comité responsable</i>	4
2.	Definiciones.....	4
2.1.	<i>COVID-19-coronavirus</i>	4
2.2.	<i>Personal. Empleados y colaboradores</i>	4
3.	Protocolos de trabajo del personal por departamentos	5
3.1.	<i>Departamento de Comunicación y Reservas</i>	5
3.2.	<i>Departamento de Hostelería: cocina y comedor</i>	6
3.3.	<i>Departamento de Limpieza</i>	6
3.4.	<i>Departamento de Mantenimiento</i>	8
3.5.	<i>Departamento de Actividades</i>	8
4.	Protocolo de limpieza y desinfección	10
4.1.	<i>Dormitorios</i>	10
4.2.	<i>Aseos y baños</i>	11
4.3.	<i>Mesas, sillas, papeleras, otros</i>	12
4.4.	<i>Llaves de habitaciones</i>	12
4.5.	<i>Espacios comunes</i>	12
4.6.	<i>Lencería</i>	12
4.7.	<i>Piscina</i>	13
5.	Protocolo de adaptación de las instalaciones.....	14
5.1.	<i>Comedor</i>	14
5.2.	<i>Dormitorios</i>	14
5.3.	<i>Aseos y duchas</i>	14
5.4.	<i>Espacios comunes</i>	14
6.	Protocolo de actuación en caso de alarma	15
6.1.	<i>Alarma en personal</i>	15
6.2.	<i>Alarma en usuarios</i>	15
7.	Protocolos para usuarios y personas bajo su reserva.....	16
7.1.	<i>Medidas personales de higiene y prevención</i>	16
7.2.	<i>Protocolo para usuarios y personas bajo su reserva, en las instalaciones</i> ..	17
7.2.1.	<i>Dormitorio</i>	17



7.2.2. Comedor	18
7.2.3. Baños	18
7.2.4. Espacios comunes interiores	18
7.2.5. Espacios comunes exteriores.....	19
7.2.6. Piscina.....	19
7.2.7. Capilla y Ermita	19
7.3. <i>Protocolo de adecuación de las actividades</i>	20
7.3.1. Grupos de convivencia.....	20
7.3.2. Grupos familiares	20
7.3.3. Campamentos	21
7.3.4. Actividades deportivas: fútbol, paddle, baloncesto	21
7.3.5. Actividades organizadas por la Fundación Tajamar.....	22
8. Medidas informativas	23
9. Referencia Documental.....	23
10. Anexos	24
10.1. <i>Recomendaciones de la OMS para el lavado de manos</i>	24
10.2. <i>Uso adecuado de EPI</i>	24
10.3. <i>Mascarilla</i>	25
10.4. <i>Guantes</i>	35
10.5. <i>Productos de limpieza y desinfección</i>	35

1. Introducción

La Fundación Tajamar, desde 1976, tiene por objeto la promoción e impulso de las labores docentes, educativas, sociales, culturales y formativas, actuales y futuras que se realizan en el entorno del Colegio Tajamar.

Ya se llevan realizando diversos proyectos que ayuden a comprender y respetar los valores ambientales, mediante el desarrollo de distintos tipos de actividades como son las que están dentro de la programación escolar, las que complementan eventos importantes del Colegio y las que buscan el contacto directo con la naturaleza en las instalaciones que gestiona la Fundación.

Por eso, siendo la mejor conocedora de sus propias instalaciones, ha diseñado este plan específico con el que se quiere minimizar en la medida de lo posible los riesgos higiénico-sanitarios al COVID-19 y poner el mismo en conocimiento público para consulta de todas aquellas personas interesadas en seguir disfrutando de los proyectos de la Fundación.

Del mismo modo, la Fundación asume un compromiso firme con la gestión del riesgo, liderando la implementación sistemática de medidas dirigidas a minimizarlo. Para ello, los distintos procesos estarán coordinados entre sí cumpliendo siempre con las recomendaciones y pautas dictadas por las autoridades sanitarias en relación a medidas especiales frente al COVID-19.

1.1. Objetivos

Tres son los objetivos que se persiguen con la implantación de los protocolos para estas medidas:

1. Seguridad del personal: empleados y colaboradores.
2. Seguridad de los usuarios.
3. Seguridad de los residentes de la localidad y municipio en dónde se encuentran nuestras instalaciones:
 - a. Meco, por La Alameda.
 - b. Soto del Real, por Las Cabañas.
 - c. Ortigosa del Monte, por Peñalar.

Los grandes ejes sobre los que pivotan estos protocolos son:

- Definir los mínimos para abordar la desinfección de los objetos en contacto con las personas.
- Establecer los protocolos de trabajo por departamentos según las tareas a desempeñar.
- Informar a los usuarios del acuerdo de corresponsabilidad al realizar actividades en nuestras instalaciones, concretando así los requisitos mínimos de obligado cumplimiento.

1.2. Comité responsable

Para la gestión del riesgo se ha establecido un comité. El comité es el responsable de desarrollar y asegurarse que se llevan a cabo cada uno de los protocolos, así como:

- Identificar los riesgos y realizar un análisis de los mismos.
- Diseñar el plan de contingencia.
- Planificar e implementar el plan de contingencia y supervisar su cumplimiento.
- Valorar la eficacia del plan de contingencia y modificarlo si fuera necesario.
- Actuar según el protocolo en caso de alarma.

El comité responsable está formado por el gerente y director de la Fundación, los responsables de mantenimiento y las gobernantas de las instalaciones.

2. Definiciones

2.1. COVID-19-coronavirus

El COVID-19 es una enfermedad producida por el coronavirus SARS-CoV-2, un virus altamente contagioso detectado por primera vez en diciembre de 2019. Los síntomas más comunes que provoca dicha enfermedad son: fiebre (+37.5°C), tos seca, fatiga, falta de olfato y falta de aire.

La principal vía de transmisión del SARS-CoV-2 es a través de secreciones respiratorias y el contacto cercano de persona a persona.

2.2. Personal. Empleados y colaboradores

Se entiende por personal a toda persona que trabaja en la empresa. Pueden ser “empleados” cuando están contratadas directamente, es decir, en plantilla; o pueden ser “colaboradores” subcontratados a través de una empresa de trabajo temporal o ser subcontratados autónomos por cuenta propia independientes de la empresa o personas en prácticas.

3. Protocolos de trabajo del personal por departamentos

El personal debe conocer el plan de contingencia diseñado y, de forma específica, sus responsabilidades en el marco de la gestión del riesgo.

Concretamente y de forma general, el personal deberá cumplir:

- No acudir al puesto de trabajo si manifiesta cualquier síntoma asociado al COVID-19 (fiebre +3.5°C, tos seca, fatiga, falta de olfato y falta de aire).
- Realizar el fichaje de control horario con su tarjeta de entrada o en papel, con guantes y bolígrafo propio, desinfectando la zona tras su uso.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a usuarios.
- Utilizar mascarilla cuando sea necesario. Tirar cualquier desecho de higiene personal (especialmente, los pañuelos desechables) de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Además, debe tratarse que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Desinfectar frecuentemente los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.) con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón cuando sea factible.
- Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos de trabajo o dispositivos del resto del personal.
- Todo personal tendrá sus propias prendas de trabajo, que no intercambiará con otro personal y que lavará con agua caliente por su propia cuenta.
- Se deberá permitir que el personal trabaje por turnos.
- En el caso de que un trabajador sea una persona de riesgo, y no pueda realizar tus tareas a distancia, deberá contactar con su médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

El comité responsable del protocolo planificará las tareas y procesos de trabajo de tal forma que se mantenga idealmente 2m de distancia entre empleados y cuando esto no sea posible, y mientras dure la “nueva normalidad”, obligará el uso de mascarillas.

A continuación se describen las prácticas que se siguen en la empresa para cada uno de los departamentos:

3.1. Departamento de Comunicación y Reservas

- a) El personal de oficina deberá de cumplir con las medidas de protección individuales generales anteriormente descritas y con las prácticas que se detallan en los siguientes otros puntos.

- b) Informar en la Página Web, sobre las actividades que se retoman, su calendario y condiciones.
- c) Debe disponer de los números de emergencias y hospitales o centros de salud cercanos.
- d) En la zona se cuenta con gel hidroalcohólico exclusivo para el uso del personal.
- e) Se asegurará de la distancia mínima de seguridad de 2m entre personas.
- f) Se encargará del protocolo de limpieza y desinfección de su mesa de trabajo, así como de los equipos que utilice.

3.2. Departamento de Hostelería: cocina y comedor

- a) En el comedor, el aforo máximo se establece de forma que se permita una distancia de seguridad entre distintos comensales de al menos dos metros.
- b) El personal de cocina y comedor, deberá de cumplir con las medidas de protección individual generales anteriormente descritas.
- c) Recomendará con frecuencia usar gel hidroalcohólico en la entrada de la zona de restauración.
- d) Debe lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o cuando no sea posible, desinfectárselas con soluciones de base hidroalcohólica.
- e) Tras cada comida (desayuno, almuerzo, cena) se ventila el espacio y se lleva a cabo una limpieza de las superficies de mesas o sillas que entran en contacto con los comensales.

El personal que elabore y/o manipule alimentos debe, de forma específica, y sin perjuicio de las medidas adoptadas en su sistema de APPCC:

- Llevar el cabello recogido.
- Portar diariamente la ropa de trabajo limpia.
- No portar anillos, pulseras, pendientes o similares.
- Llevar las uñas cortadas.
- Evitar el uso de maquillajes.
- Portar mascarilla.
- Lavarse las manos antes y después de manipular/elaborar alimentos; cuando se cambie de alimentos a manipular/elaborar; después de manipular residuos; tras estornudar, sonarse la nariz o toser.
- El servicio de sala también debe portar mascarilla.

3.3. Departamento de Limpieza

- a) El personal de limpieza deberá de cumplir con las medidas de protección individuales generales anteriormente descritas.
- b) Un **incremento de las frecuencias** de limpieza y repasos, especialmente en las zonas de mayor contacto (superficies, pomos, lavabos, grifería, puertas, llaves de habitaciones, botón de descarga del wc, barreras de protección, control de climatización, barandillas, etc.).
- c) La **ventilación diaria** de las zonas de uso común en las que haya habido personas.
- d) El uso de productos de limpieza desinfectantes en condiciones de seguridad; entre otros productos, se usará dilución recién preparada de lejía (concentración

de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de una lejía de concentración 40-50 gr/L; en otras palabras, 20 ml de lejía casera por un litro de agua harían una solución capaz de eliminar el virus). En todo caso, nos aseguramos de la eficacia de los desinfectantes que se usan y se utilizan de acuerdo a las fichas de datos de seguridad de los productos.

En febrero de este año, el ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) publicó un informe sobre la eficacia de agentes desinfectantes comunes como jabón de manos frente a distintos tipos de coronavirus (ECDC, 2020). En este informe, se concluye que si bien no existían estudios específicos de la eficacia de dichos agentes de desinfección frente al SARS-CoV-2, los datos obtenidos frente a otros coronavirus como el SARS-CoV, sugieren que el uso de una solución de hipoclorito de sodio al 0,1% (equivalente a una dilución 1:50 si la solución de lejía del hogar se encuentra a una concentración del 5%) es efectiva para la inactivación del virus (así como otros estudios también realizados en SARS-CoV demostraron que concentraciones de 0,5 mg/L de cloro libre son suficientes para eliminar completamente la presencia del virus en aguas residuales (Wang et al., 2005)).

- e) La limpieza de habitaciones en condiciones de seguridad y contemplando de forma específica el aireado de la habitación.
- f) Los carros de limpieza deben limpiarse y desinfectarse tras su uso diario así como calderos, fregonas, escobas y recogedores.
- g) La recogida de papeleras de zonas de uso común debe realizarse de forma que éstas queden selladas y trasladadas al punto de recogida.
- h) La limpieza incide de forma específica en la desinfección e higiene de duchas y aseos de uso compartido. Al menos en estas instalaciones deben aumentarse las frecuencias en función de su uso, asegurando la ausencia de humedades, vaciado de papeleras, desinfección de superficies, etc.

El personal de limpieza debe utilizar el equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación; como mínimo, debe utilizar mascarilla y guantes de vinilo/acrilonitrilo o latex, aunque esporádicamente según las necesidades deberá llevar también pantalla protectora.

Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, de al menos 40 segundos.

Los guantes y mascarillas deben desecharse tras su uso a la finalización de la jornada laboral.

Respecto a la **limpieza de textiles**, se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Los textiles “sucios” debe recogerse, meterse en una bolsa y cerrarla hasta su tratamiento en la lavandería con lavado automático a más de 60°C.
- Tras la manipulación de textiles “sucios” debe lavarse las manos.

3.4. Departamento de Mantenimiento

- a) El personal de mantenimiento deberá cumplir con las medidas de protección individuales generales anteriormente descritas.
- b) Se guardará las distancias de seguridad recomendadas de 2 metros tanto con las personas en las instalaciones como con el resto del personal¹. Cuando esto no sea posible deberá llevar también mascarilla de protección.
- c) Cuando se deba entrar al mantenimiento de espacios comunes, privados o habitaciones mientras éstos se encuentran ocupados, se contempla lo siguiente:
 - Invitar a las personas a salir de la zona a reparar mientras dure el mantenimiento o si esto no es posible, protegerse con el equipo de protección individual (mascarilla, guantes desechables y pantalla protectora) y recomendar el uso de mascarilla a las personas que permanezcan a menos de dos metros de distancia.
 - Una vez finalizada la asistencia o reparación, el personal debe desinfectarse las manos y desechar el equipo de protección individual desechable diariamente. Los equipos no desechables habrá que limpiarlos y desinfectarlos.
- d) Se seguirá el sistema de autocontrol de piscina implantado añadiendo la limpieza y desinfección de los pomos de duchas, salvavidas, barandillas de escaleras de entrada a piscina y se desecharán todos los objetos de juegos acuáticos tras su uso a no ser que los usuarios traigan los suyos propios. Ver protocolo de limpieza de piscina de este plan.
- e) Se revisará los sistemas de aire acondicionado periódicamente, especialmente la limpieza de filtros y rejillas.
- f) El personal de mantenimiento se encargará del protocolo de limpieza y desinfección de llaves y llaveros de habitaciones o cabañas tras su uso.
- a) Limpieza y desinfección de papeleras exteriores: una vez diaria de forma superficial y semanal del interior.

3.5. Departamento de Actividades

- g) El personal de actividades deberá de cumplir con las medidas de protección individuales generales anteriormente descritas.
- h) Se asignará un monitor responsable por grupo que vele por la recogida y entrega de los participantes, el respeto las medidas de distanciamiento social y evite aglomeraciones. Controlará comportamientos y equipos sanitarios, y distribuirá los equipos de protección individual a los participantes que no dispongan de él. Se desarrollará una propuesta clara de medidas disciplinarias en caso de incumplimiento.
- i) Debe tener una elevada labor de comunicación e información de recomendaciones para las personas participantes respecto a las medidas de seguridad ante COVID-19 antes, durante y después de las actividades.
- j) El monitor controlará a los participantes con el fin de descartar posibles síntomas propias de la enfermedad que queremos prevenir. No se podrán ofrecer servicios a aquellas personas que presenten síntomas positivos. En caso de menores, se informará inmediatamente de la situación a los tutores legales correspondientes.

-
- k) Las herramientas personales del monitor como silbatos, viseras, chaquetas, petos o dispositivos móviles no pueden intercambiarse con otros monitores.
 - l) Se organizará la actividad de tal manera que los participantes acudan de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
 - m) Se evitará la realización de actividades que impliquen contacto físico constante.
 - n) Los objetos utilizados para juegos, talleres, actividades, espacios o salas, etc. que se hayan utilizado serán reflejados por cada monitor en los registros correspondientes para que el personal correspondiente proceda a su desinfección.
 - o) Importante que los participantes dispongan de los materiales de uso personal para aquellas actividades que así se dispongan.
 - p) En caso de realizar actividades con usuarios distintos, éstos deberán de guardar al menos una distancia mínima de seguridad de 2m.
 - q) Se deben establecer unas normas claras para cada una de las actividades, recogidas en el protocolo de actividades, según el tiempo y la duración.
 - r) Los responsables de la actividad deberán asegurarse del suministro y la accesibilidad a las medidas de protección individual, facilitando o supervisando el equipamiento necesario a los participantes y la colocación de geles hidroalcohólicos en lugares estratégicos (al lado de materiales de uso continuo como lupas, ordenadores...).

4. Protocolo de limpieza y desinfección

A continuación, en estos protocolos se describen los procesos que se añaden a los protocolos del personal de limpieza ya descritos.

4.1. Dormitorios

- *Terminada su estancia*, en el momento de salida:

- a) Se abren ventanas y puertas a modo de ventilación durante al menos 1h.
- b) Retirada de la ropa a lavandería: las bolsas dejadas en la entrada de la habitación por los clientes con las sábanas y fundas de almohada por un lado y las mantas por otro.
- c) Evacuación de residuos en papeleras, limpieza y desinfección de las mismas y reposición de bolsas de basura.
- d) Revisión, limpieza y desinfección de las fundas hipoalérgicas y transpirables e impermeables de colchones y almohadas.
- e) Se procede a la limpieza y desinfección de todas las superficies de arriba abajo con la dilución recomendada anteriormente descrita o usando productos específicos con ficha técnica homologada.
- f) Se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de pomos, literas, taquillas y/o baldas.
- g) Tras el tiempo transcurrido de ventilación se procede a la colocación de la ropa de cama correspondiente.
- h) En caso de camas en habitación compartida, la limpieza y desinfección se realizará exclusivamente de la zona, litera y taquilla del usuario que ha marchado.
- i) Se termina con el rociado, pulverización o nebulización de un producto aromático y desinfectante.

- *Durante la estancia*, en los días que corresponden de limpieza:

- a) Solo se accederá a la habitación siempre y cuando el usuario esté ausente; en caso de esto no ser posible, se le invitará a salir o llevar mascarilla; en caso contrario, no se procederá a la limpieza de la habitación.
- b) Se ventilará o, en su caso, se recomendará al cliente que ventile la habitación.
- c) Se procederá a la evacuación de los residuos en papeleras y tras su limpieza y desinfección, se repondrán las bolsas de basura.
- d) En ningún caso, se tocarán los objetos personales del cliente.
- e) Solamente cuando las superficies estén despejadas se realizarán las limpiezas y desinfecciones de las mismas.
- f) Cuando sea posible, se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de pomos, literas, taquillas y/o baldas.
- g) En caso de tocar realizar una muda de ropa de cama, el cliente entregará la bolsa únicamente con las sábanas y fundas de almohadas para su reposición, y se le entregará la nueva lencería para que el mismo la coloque.
- h) En caso de camas en habitación compartida, la limpieza y desinfección se realizará exclusivamente de la zona, litera y taquilla del cliente que corresponda.

4.2. Aseos y baños

- *Terminada su estancia*, en el momento de salida:

- a) Se abren ventanas y puertas a modo de ventilación.
- b) Evacuación de residuos en papeleras, limpieza y desinfección de las mismas y reposición de bolsas de basura.
- c) Si procede, reposición de papel y/o jabón de manos.
- d) Limpieza y desinfección de todas las superficies de arriba abajo con la dilución recomendada anteriormente descrita o usando productos específicos con ficha técnica homologada.
- e) Se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de duchas, lavabos, inodoros, pomos, espejos y baldas.
- f) Se termina con el rociado, pulverización o nebulización de un producto aromático y desinfectante.

- *Durante la estancia*, en los días que corresponden de limpieza:

- a) Solo se accederá al baño siempre y cuando el cliente⁴ esté ausente; en caso de esto no ser posible, se le invitará a salir o no se procederá a su limpieza.
- b) Se abren ventanas y puertas a modo de ventilación.
- c) Evacuación de residuos en papeleras, limpieza y desinfección de las mismas y reposición de bolsas de basura.
- d) Si procede, reposición de papel y/o jabón de manos.
- e) La limpieza y desinfección de todas las superficies de arriba abajo con la dilución recomendada anteriormente descrita o usando productos específicos con ficha técnica homologada.
- f) Se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de duchas, lavabos, inodoros, pomos, espejos y baldas.
- g) Se termina con el rociado, pulverización o nebulización de un producto aromático y desinfectante.

- *Aseo y baños* de zonas comunes.

- a) Se abren ventanas y puertas a modo de ventilación.
- b) Evacuación de residuos en papeleras, limpieza y desinfección de las mismas y reposición de bolsas de basura.
- c) Si procede, reposición de papel y jabón de manos.
- d) Se procede a la limpieza y desinfección de todas las superficies de arriba abajo con la dilución recomendada anteriormente descrita o usando productos específicos con ficha técnica homologada.
- e) Se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de duchas, lavabos, inodoros, pomos, espejos y baldas.
- f) Colocación de señalética de suelo mojado.
- g) Se termina con el rociado, pulverización o nebulización de un producto aromático y desinfectante.

4.3. Mesas, sillas, papeleras, otros

- a) Estas superficies se limpiarán y desinfectarán tras cada uso con los productos de limpieza desinfectantes en condiciones de seguridad.
- b) Entre otros productos, se usará dilución recién preparada de lejía (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de una lejía de concentración 40-50 gr/L; en otras palabras, 20 ml de lejía casera por un litro de agua harían una solución capaz de eliminar el virus). En todo caso, nos aseguramos de la eficacia de los desinfectantes que se usan y se utilizan de acuerdo a las fichas de datos de seguridad de los productos.
- c) Las soluciones se pulverizarán sobre los objetos y se limpiarán con una bayeta o bien algún objeto tipo juegos de actividades podrían dejarse incluso sumergidos en dichas soluciones durante un tiempo determinado no inferior a 2 min.

4.4. Llaves de habitaciones

- a) Estas superficies se limpiarán y desinfectarán por el personal de mantenimiento con productos de limpieza desinfectantes en condiciones de seguridad tras cada uso.
- b) Entre otros productos, se usará dilución recién preparada de lejía (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de una lejía de concentración 40-50 gr/L) pulverizada sobre las llaves y el llavero.
- c) A continuación y en un lugar independiente, las llaves se dejarán en reposo al menos 72 h. Con la desinfección y reposo aseguramos la desactivación del posible virus en llaves y llaveros entre usuarios.

4.5. Espacios comunes

Los espacios comunes se limpian tras cada uso del siguiente modo:

- a) Se abren ventanas y puertas a modo de ventilación durante al menos 1h.
- b) Evacuación de residuos en papeleras, limpieza y desinfección de las mismas y reposición de bolsas de basura.
- c) Se procede a la limpieza y desinfección de todas las superficies de arriba abajo con la dilución recomendada anteriormente descrita o usando productos específicos con ficha técnica homologada.
- d) Se hará especial hincapié en la limpieza y desinfección de pomos, espejos, bancos y/o baldas.
- e) Se termina con el rociado, pulverización o nebulización de un producto aromático y desinfectante.

4.6. Lencería

Con las medidas de protección descritos en los protocolos del personal de limpieza, las toallas y la lencería, es decir sábanas y fundas de almohada y toallas se manipulan, limpian y desinfectan de la siguiente manera:

- Como se ha descrito anteriormente en el protocolo de limpieza de dormitorios o en el protocolo de clientes en instalaciones dormitorios, tras la recogida de la bolsa con las toallas y lencería, éstas se trasladan a lavandería en donde son lavadas a máquina con detergentes homologados a más de 60°C.
- Posteriormente al lavado, son secados a máquina a temperatura superiores a los 60°C al menos durante 30 minutos.

Con respecto a la bolsa de las mantas, tras su recogida se lleva a cabo el siguiente procedimiento:

- Las mantas se revisan, se sacuden en exterior y se ventilan durante al menos 30 min. (siempre y cuando sea posible; en caso contrario, se guardarían directamente en bolsas nuevas para la desactivación del virus al menos 72 horas).
- Las mantas sucias pasan directamente a lavandería en donde son lavadas a máquina con detergentes homologados a más de 60°C y después secados a máquina a temperatura superiores a los 60°C al menos durante 30 minutos.
- Las mantas que no necesitan limpieza, se doblan y se guardan en bolsas nuevas y se trasladan a una sala en lavandería en donde reposarán al menos 72 horas, tiempo suficiente el desactivado del virus.

4.7. Piscina

La Fundación Tajamar sigue las indicaciones técnico-sanitarias de las normativas vigentes para piscinas, cumpliendo con los protocolos del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, con la finalidad proteger la salud de todos de posibles riesgos físicos, químicos o microbiológicos derivados del uso de las mismas.

Ante la nueva necesidad surgida para combatir el COVID-19, se hacen una serie de recomendaciones que deberán contemplar, como en todas las instalaciones. Según el CDC (CDC, 2020a), los métodos convencionales de tratamiento de agua que usan filtración y desinfección, como los de la mayoría de los sistemas municipales de agua potable, deben eliminar o inactivar el SERS-CoV-2. “No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas, jacuzzis, spas o áreas de juego con agua. El funcionamiento y mantenimiento adecuados (incluida la desinfección con cloro o bromo) de estas instalaciones deberían inactivar el virus en el agua.”

En cuanto al aire, la situación es similar a la que se puede dar en cualquier espacio abierto. Podría existir la posibilidad de una mayor producción de aerosoles por la proximidad con superficies del agua. Sin embargo, es de esperar que el sistema utilizado en la desinfección del agua de la piscina también actúe limitando la viabilidad de las posibles partículas virales en los aerosoles que puedan existir en las proximidades.

Las operaciones de funcionamiento, mantenimiento y desinfección habituales de la piscina deben ser capaces de inactivar el SARS CoV-2 en base a los conocimientos de los que se dispone en este momento.

5. Protocolo de adaptación de las instalaciones

5.1. Comedor

- a) Se establece un aforo específicamente diseñado para respetar la distancia mínima de seguridad.
- b) Existen medidas de separación entre distintas zonas del comedor para favorecer el tránsito de las personas respetando la distancia mínima de seguridad.
- c) Para la mesa de servicio o recogida de alimentos existe señalética en el suelo recordando la distancia de seguridad.
- d) En el comedor, se dispone de dispensador de gel hidroalcohólico.
- e) Nuestra cocina y comedor tiene implantado el sistema APPCC (análisis de peligros y puntos críticos de control).

5.2. Dormitorios

- a) Se dispone de dispensadores de gel hidroalcohólico a la entrada exterior de las habitaciones.
- b) Durante la fase de “nueva normalidad”, se ocupará el 50% de su capacidad.
- c) En las habitaciones de uso compartido se asegura una distancia de separación mínima de 2m, reduciendo el aforo. Se dispondrá 1 sola persona por litera, a una distancia de 3 metros entre camas ocupadas.
- d) La frecuencia de las limpiezas, durante la estancia, se deberá incrementar. Los usuarios disponen de un punto limpio con material y productos de limpieza.

5.3. Aseos y duchas

- a) Los dormitorios con baño privado disponen en el baño de papelera con tapa y accionamiento no manual.
- b) En los aseos de uso común, se dispone de dispensadores de gel hidroalcohólico, papel de secado de manos y se recomienda el uso de calzado apropiado para el uso de las duchas.
- c) En los aseos de uso común, se aumenta la frecuencia normal de limpieza según el aforo de cada momento y la organización recomienda con cartelería que respeten las distancias de seguridad y usen chanclas.
- d) Se disponen papeleras con tapadera cerrada, para echar los papeles que sustituyen a las toallas seca manos.

5.4. Espacios comunes

- a) Los aforos de los espacios se delimitarán a la medida de seguridad de 2m.
- b) Se dispone de dispensadores de gel hidroalcohólico.
- c) No se hace uso de productos de higiene y/o medicamentos cedidos.
- d) La organización velará por que los clientes respeten las distancias de seguridad.
- e) Se reforzarán los mensajes y cartelería recordando los comportamientos y distancia de seguridad, medidas de higiene, etc.

6. Protocolo de actuación en caso de alarma

Conocimientos básicos sobre Covid-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

- Los síntomas del Covid-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos.
- El 80% de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. El 50% de los casos comienza a presentar síntomas a los 5 días desde el contagio.

6.1. Alarma en personal

- En el caso de sospecha que un empleado, colaborador o cliente haya contraído el virus se seguirán las directrices de las autoridades sanitarias consistentes en el siguiente protocolo:
 - Separarse de otras personas a más de 2 metros.
 - Si no la lleva ya, ponerse mascarilla quirúrgica.
 - Aislarse en recintos bien aireados.
- Si el afectado es empleado de la Fundación, éste regresará a casa para aislarse en una habitación bien aireada y ponerlo en conocimiento de las autoridades sanitarias competentes. Se dará parte a la mutua y se tramitará la baja según la legislación vigente. La Fundación procederá a su notificación al servicio de prevención para que adopte las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece el Ministerio de Sanidad.
- Si el afectado es un colaborador subcontratado o una persona en prácticas, se le invitará a regresar a su casa, aislarse en una habitación bien aireada y ponerlo en conocimiento de las autoridades sanitarias competentes.
- Una vez el empleado o el colaborador esté recuperado, podrá incorporarse a su puesto de trabajo siempre y cuando demuestre, con certificado médico, no ser positivo en COVID19 u otra enfermedad contagiosa.

6.2. Alarma en usuarios

- En caso de sospecha que un usuario o participante haya contraído el virus se seguirán las directrices de las autoridades sanitarias consistentes en el siguiente protocolo:
 - Separarse de otras personas a más de 2 metros.
 - Si no la lleva ya, ponerse mascarilla quirúrgica.
 - Aislarse en recintos bien aireados.
- A continuación, se le invitará a abandonar las instalaciones a aquellas personas que no cumplan lo establecido en este protocolo, rescindiendo los servicios contratados.
- Al rescindir los servicios reservados por este motivo, el usuario no tendrá derecho a devolución si el consumo de los servicios disfrutados ha sido hasta este momento de más del 50%.
- En caso de no haber disfrutado de ningún servicio pero haber abonado un pago previo por bloqueo de plazas y/o servicios, se aplicará la política de cancelaciones según los catálogos de tarifas vigentes.

7. Protocolos para usuarios y personas bajo su reserva

Debido a que no hay un agente concreto responsable, debemos actuar con corresponsabilidad todos los agentes de la sociedad, desde la administración, al ciudadano, pasando por las empresas, su personal y también sus usuarios junto a las personas que les acompañen o están bajo su reserva.

Cada miembro tiene responsabilidad en una parte de la cadena con el fin de que entre todos logremos garantizar la seguridad higiénico-sanitaria de las empresas y sus actividades.

7.1. Medidas personales de higiene y prevención

Se recomienda y al menos será necesario durante la fase de “nueva normalidad”:

1. Cumplir con todas las medidas de prevención establecidas por el Ministerio de Salud:
 - a. Distancias interpersonales (2 metros).
 - b. Evitar saludo con contacto físico.
 - c. No usar equipos y materiales de otros participantes.
 - d. Lavarse las manos con agua y jabón al inicio y final de la actividad, después de toser o de tocar superficies potencialmente contaminadas.
 - e. Desinfectar frecuentemente los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.) con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón cuando sea factible.
 - f. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
2. Se desinfectarán las manos al llegar, y siempre que hagan cambio de actividad. Cada participante deberá disponer de su kit de prevención personal: mascarilla, guantes y botito de gel.
3. Se utilizarán mascarillas y guantes siempre que la actividad lo permita, siendo su uso obligatorio en lugares cerrados y con múltiples personas.
4. Todos los participantes se llevarán en sus enseres los posibles desperdicios que produzcan, ya sean materiales u orgánicos.
5. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc...) debe guardarse como resto doméstico y depositarse en el contenedor correspondiente.
6. **Identificación de posible caso de COVID-19.** Ante la aparición de síntomas una vez se esté en el albergue y/o durante el desarrollo de una actividad, la persona en cuestión deberá de interrumpir dicha actividad informando al monitor encargado, así como mantener la distancia y medidas de seguridad establecidas previamente. Tras la notificación de síntomas, el monitor deberá contactar con el teléfono atención o centro de salud correspondiente para notificarlo y recibir instrucciones, así como a las familias, para que sean conscientes de la situación.

Además de las medidas de protección recomendadas, el usuario deberá de seguir en todo momento los protocolos del plan de contingencia expuesto en este documento. En caso de incumplimiento, la organización podrá invitar al usuario, y a las personas que la acompañan, a abandonar las instalaciones sin derecho a ninguna devolución sobre el importe abonado así como, si fuera necesario, se comunicaría el caso a las autoridades competentes.

El usuario no debe asistir a las instalaciones en los siguientes casos:

- Si se detectan posibles síntomas de COVID-19 (fiebre, tos seca, fatiga y falta de aire).
- Si llegada la fecha de realización del servicio, se le ha encomendado mantener una cuarentena de 14 días.
- Si es vulnerable o población de riesgo (embarazada, hipertensión, cardiovascular, diabetes, pulmón, cáncer...) y no cumple con los protocolos marcados por la Fundación en este plan de contingencia.
- Asimismo, no es recomendable que acudan usuarios que convivan con personas mayores de 70 años, y otras personas de riesgo, en su lugar de residencia habitual.

7.2. Protocolo para usuarios y personas bajo su reserva, en las instalaciones

7.2.1. Dormitorio

- a) Antes de entrar a las habitaciones, se recomienda el uso de los dispensadores de gel hidroalcohólico situados próximos a la entrada de los dormitorios.
- b) Se circulará por el interior de la habitación, únicamente con el calzado elegido para ello, y no podrá usarse fuera del cuarto (zapatillas, cholas, zuecos...). El resto del calzado se deberá guardar dentro de las cajoneras habilitadas para ello, o en bolsas de plástico debajo de las literas.
- c) Los participantes harán sus propias camas. Se facilitará la lencería embolsada o empaquetada garantizando que ésta se encuentra limpia y evitando la contaminación.
- d) El día de salida o el día correspondiente a la muda de ropa de cama, deberán dejar en la entrada interior de la habitación, el conjunto de sábanas, fundas de almohada y/o toallas dentro de una bolsa.
- e) Se realizarán actividades de limpieza y desinfección de forma diaria, con las correspondientes medidas de protección. Se ventilarán dos veces al día. Debe disponerse de solución hidroalcohólica en la zona de acceso a las habitaciones.
- f) No se permite comer dentro de las habitaciones. Todos los alimentos se guardarán en la zona de la despensa.

7.2.2. Comedor

- a) Antes de entrar al comedor se recomienda a todas las personas el uso de los dispensadores de gel hidroalcohólico situados a la entrada.
- b) Se deben respetar las distancias mínimas de seguridad de 2m y seguir en todo momento las indicaciones de cartelería y personal.
- c) La entrada al comedor se realizará de forma ordenada según las instrucciones del personal, el cual asignará las mesas correspondientes.
- d) El comportamiento en el comedor será el adecuado y respetando siempre las medidas de seguridad ante el COVID-19.
- e) En el interior del comedor, mientras no se está comiendo, se recomienda el uso de mascarillas.
- f) El tránsito de las personas dentro del comedor y terrazas será siempre ordenado respetando las indicaciones y la distancia mínima de seguridad de 2m entre usuarios, en especial a la hora de recoger nuestro menú; usar mascarilla cuando sea imposible mantener la distancia de seguridad.
- g) Cada comensal se encargará de la recogida de sus propios materiales: menaje, comida, bebida, postre, etc...Se deberán limpiar y desinfectar adecuadamente los mismos.

7.2.3. Baños

- a) Se deberán guardar las distancias de seguridad en el uso de los servicios, evitando aglomeraciones.
- b) Aseos y duchas comunes. Durante las actividades los baños estarán cerrados y serán abiertos para su uso individual bajo supervisión del monitor. Contarán con dispensadores de gel y de papel de secado. No dispondrán de alfombrillas y se requerirá el uso de calzado apropiado para el uso de duchas.
- c) Se recomienda el uso de chanclas.
- d) Avisar a los encargados de posibles faltas de higiene y/o carencia de papel de secado de manos y/o gel hidroalcohólico.

7.2.4. Espacios comunes interiores

- a) Se dispondrá de equipamientos higiénicos básicos que garantizarán el cumplimiento de protocolos de Medidas de higiene y prevención personal.
- b) Limitación de aforo de las salas según las normativas establecidas y por mantener la seguridad.
- c) Se instalará cartelería para las zonas visibles y transitadas con indicaciones concretas sobre el no uso de algunos espacios comunes y recorridos.
- d) Según la el número de participantes, se establecerá un control de asistencia para evitar aglomeraciones.

- e) Intentar no tocar conscientemente superficies como cristales, radiadores, espejos, etc.
- f) Avisar a los encargados de posibles faltas de higiene.

7.2.5. Espacios comunes exteriores

- a) Respetar las distancias de seguridad entre personas.
- b) No desperdigar residuos, especialmente pañuelos, y utilizar las papeleras.
- c) Si se utilizan las instalaciones para realizar una actividad de un día deberán realizar las labores de limpieza y desinfección antes de abandonar las mismas.

7.2.6. Piscina

- a) El uso de mascarillas serán necesarias hasta llegar al recinto de la piscina.
- b) Respetar las distancias de seguridad entre personas no familiares.
- c) Se recomienda el uso de chanclas y toalla propia.
- d) Seguir las normas usuales descritas en la cartelería de la piscina.

7.2.7. Capilla y Ermita

Se seguirán las indicaciones establecidas por el Gobierno para condiciones de seguridad:

- a) Respetar la distancia social.
- b) Se usarán las mascarillas (si no son familiares) en el interior, y en el exterior si no hay suficiente espacio.
- c) Desinfección antes y después
- d) Entradas y salidas distintas, y de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- e) Se dispondrá de equipamientos higiénicos básicos que garantizarán el cumplimiento de protocolos de Medidas de higiene y prevención personal (geles y soluciones).
- f) No está permitido el uso del agua bendita.
- g) Se evitará contacto físico. Tampoco se podrá compartir ni tocar o besar objetos.
- h) No está permitida la actuación de coros.

7.3. Protocolo de adecuación de las actividades

De forma general, el protocolo de adecuación al COVID-19 para la realización de actividades, marca que:

- Se organizará la actividad de tal manera que los participantes acudan de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Se evitará la realización de actividades que impliquen contacto físico constante.
- Tras la actividad se dejarán todos los materiales perfectamente guardados y la zona limpia, para proceder a su desinfección y preparado.
- Importante que los participantes dispongan de los materiales de uso personal para aquellas actividades que así se dispongan.
- Los participantes serán informados del subgrupo a que pertenezcan y se reunirán con su monitor en el espacio apartado que se les designe para dar comienzo a la actividad. El monitor informará del lugar de recogida de los participantes de su subgrupo.
- Los desplazamientos hasta el lugar de celebración deberán ajustarse a las condiciones prescritas para cada fase para la ciudadanía en general
- Los participantes deberán responsabilizarse de su situación particular frente al COVID-19, de tal forma que **si alguno presenta sintomatología asociada** con el COVID-19 *no acudirá y contactará con el responsable de su actividad.*

7.3.1. Grupos de convivencia

- a) Durante el registro, quién realiza la inscripción, se hace responsable declarando que las personas bajo su reserva están libres de COVID-19 o de cualquier otra enfermedad contagiosa y es consciente de las consecuencias.
- b) El usuario debe informar a todas las personas de su reserva, sobre el protocolo para clientes descrito en este plan de contingencia y de las consecuencias en caso de incumplimiento.
- c) Seguir en todo momento, las indicaciones de los encargados con total atención; el deliberado incumplimiento de las indicaciones puede conllevar la expulsión.

7.3.2. Grupos familiares

- a) El usuario que reserve las instalaciones para un encuentro familiar, durante el proceso de registro, se hace responsable declarando que todos sus invitados están libres de COVID-19 o de cualquier otra enfermedad contagiosa y ser consciente de las consecuencias.
- b) El usuario debe ser conocedor e informar a todos sus invitados (en caso de menores, a sus tutores correspondientes) del protocolo, descrito en este plan de contingencia, y de las consecuencias en caso de incumplimiento.
- c) En caso de actividades de un día en las que los familiares acerquen a sus hijos, se recomienda al usuario invitar a los adultos a abandonar la instalación una vez

entregados los menores para evitar aglomeraciones. Durante la recogida, se ruega a los usuarios que comuniquen a sus tutores a que esperen en sus coches hasta la hora de salida, pasando entonces a recoger a los menores.

- d) En caso de actividad sin solicitar el servicio de comida, en donde el usuario hace uso de las instalaciones por su cuenta, tras el protocolo normal por parte del usuario, el personal de limpieza realizará una limpieza y desinfección exhaustiva posterior.

7.3.3. Campamentos

- a) Las personas o entidades que organizan campamentos en las instalaciones de la Fundación Tajamar, tendrán durante el proceso de registro, que hacerse responsable declarando que todas las personas bajo su reserva están libres de COVID-19 o de cualquier otra enfermedad contagiosa y ser consciente de las consecuencias.
- b) Los campamentos organizados por otras personas o entidades deberán de ser conocedores de todos los protocolos de limpieza descritos en este plan de contingencia.
- c) Además, deberán de aplicar en sus actividades, al menos los protocolos implantados para con las medidas de reducción de riesgos higiénico-sanitarios frente al COVID-19 en albergues.
- d) Deberán también ser conocedores e informar a todas las personas bajo su reserva, de las medidas que les atañe descritas en este plan de contingencia y sus consecuencias en caso de incumplimiento.
- e) En caso de sospecha, la entidad o persona que realiza el campamento deberá de adoptar como mínimo el protocolo de actuación en caso de alarma descrito en este plan tanto con sus clientes como con su personal.

7.3.4. Actividades deportivas: fútbol, paddle, baloncesto

- a) En las instalaciones no se facilitará material deportivo para realizar estas actividades. Cada organizador se responsabiliza de este tipo de materiales (balones, palas, pelotas...).
- b) Cada participante tendrá que llevar ropa de deporte para cambiarse completamente al llegar a las instalaciones. Se cambiarán por grupos dentro de los vestuarios. Importante el cambio de calzado: siempre se utilizará ese calzado en las instalaciones, y al llegar se desinfectarán las suelas.

7.3.5. Actividades organizadas por la Fundación Tajamar

Dentro de las actividades propuestas para gestionar desde la Fundación, tenemos las siguientes, con sus materiales y objetivos:

	Material	Objetivo
Bubble soccer	Burbujas, balón de fútbol	Equilibrio, habilidad, fuerza. Pasar bien con el resto de participantes, protegidos con un flotador gigante.
Bicis	Cascos, bicicletas, recambios	Coordinación, agilidad, equilibrio. Esfuerzo, disfrutar con los demás en el medio natural.
Archery Tag	2 dianas, 16 arcos, 56 flechas	Fuerza y puntería. Serenidad y seriedad. Batallas por equipos.
Orientación	Brújulas, mapas y balizas.	Visión espacial, habilidad. Paciencia y respeto. Búsqueda por parejas.
Rastreo & Captura	Material de muestreo, tipos de especies.	Contemplación, aventura, descubrimiento. Conocer y valorar el medio natural.

Además de respetar todas las normas de seguridad propias de las actividades, y las que vayan marcando los monitores, para la adecuación al COVID-19, los participantes deberán:

- Se organizará la actividad de tal manera que los participantes acudan de forma escalonada para evitar aglomeraciones, y se realizarán por turnos y días distintos.
- Se evitará la realización de actividades que impliquen contacto físico constante.
- Tras la actividad se dejarán todos los materiales perfectamente guardados y la zona limpia, para proceder a su desinfección y preparado.
- Importante que los participantes dispongan de los materiales de uso personal para aquellas actividades que así se dispongan.
- Se recomienda el uso de mascarillas y guantes.
- Lavado y desinfección de manos antes y al final.
- Se recomienda no compartir protecciones ni cantimploras o botellas de agua.

Dentro de las actividades subcontratadas, la Fundación requerirá los protocolos de adecuación para cada una de las actividades que se vayan a solicitar:

- Rutas a caballo
- Exhibición de rapaces
- Visita al Centro Nacional de Educación Ambiental

8. Medidas informativas

Todo el personal ha recibido formación y es conocedor del plan de contingencia para su puesta en marcha y mantenimiento.

La Fundación instará a todo el personal a colaborar en el cumplimiento de las medidas que se desprendan del plan de contingencia y proporcionar la información necesaria relativa a las medidas de higiene y uso adecuado del material de protección.

Los usuarios y las personas bajo su reserva estarán informados en todo momento mediante las siguientes vías de comunicación:

- Web: donde se podrá consultar y disponer del plan de contingencia sobre las medidas para la reducción de riesgos higiénico-sanitarias frente al COVID-19.
- Cartelería con medidas higiénicas.
- Marcado en el suelo de distancia de seguridad en recepción, comedor y ciertos espacios comunes.
- Indicaciones y recomendaciones por parte del personal.
- Registros: los usuarios que acudan a nuestras instalaciones deberán firmar la recepción y entendimiento de las medidas del plan que les afecten directamente y deban aplicar.

9. Referencia Documental

- Organización Mundial de la Salud (2020).
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social (2020).
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social (2020). Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al COVID9.
- Ministerio de Industria, Comercio y Turismo (2020). Guía de Buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico.
- Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2 Albergues/Hoteles (Ministerio de Sanidad. Instituto para la Calidad Turística Española: ICTE 10 de mayo de 2020).
- Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2. Turismo Activo y Ecoturismo. (Ministerio de Sanidad. Instituto para la Calidad Turística Española: ICTE 11 de mayo de 2020).
- COVID-19: Guía de buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad. Ministerio de industria, comercio y turismo (2020).
- Informe Sobre transmisión del SARS-CoV-2 en playas y piscinas. Ministerio de ciencia e innovación. CSIC (2020).
- Reglamento (CE) nº 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios.
- INJUVE: Estrategia, fases de desescalada y vuelta a la normalidad en actividades de ocio educativo en el ámbito de la juventud (mayo 2020).

10. Anexos

10.1. Recomendaciones de la OMS para el lavado de manos

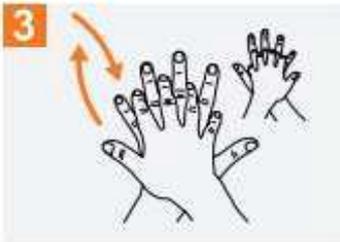
 **Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**

1a  **1b** 

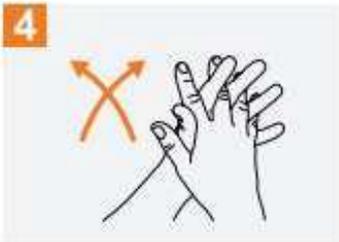
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

2 

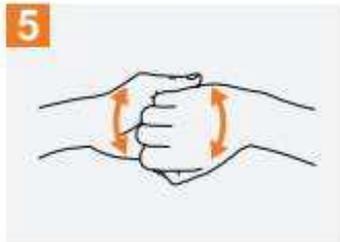
Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 

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

4 

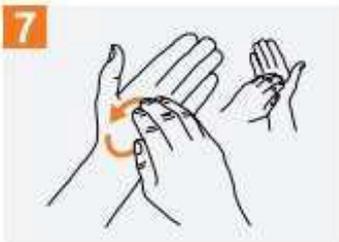
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 

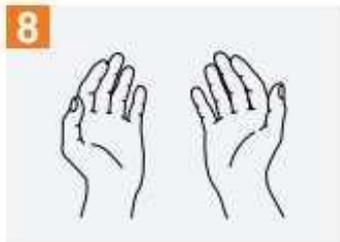
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

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.

10.2. Uso adecuado de EPI

De acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad (debe tenerse algún material como las mascarillas higiénicas no son considerados EPI y no les afectaría esta normativa).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente, importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

También se tendrá en cuenta desecharlos de manera segura, en bolsas de basura cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

10.3. Mascarilla

Las mascarillas recomendadas para autoprotección en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60°C tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) aunque estas son preferibles reservarlas para personal contagiado o sospechoso de estarlo.

En todo caso, y como norma general, no es necesario utilizar mascarillas en un entorno donde no hay evidencia de persona o superficies contagiadas por SARS-CoV-2, ni hay presencia de personas a menos de dos metros.

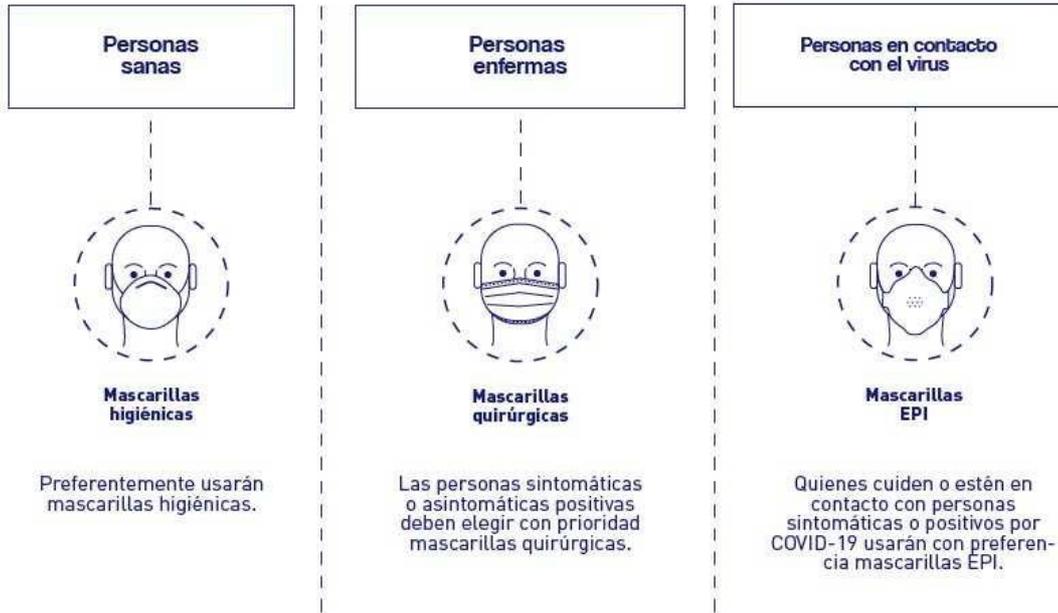
En caso de acceder a zonas con presencia de contagiados o superficies potencialmente contaminadas, será suficiente usar mascarillas higiénicas en caso de que no haya acercamiento a menos de dos metros ni se vaya a permanecer en la misma estancia cerrada más de 15 minutos, y siempre que la persona contagiada use mascarilla quirúrgica.

En caso de no cumplirse alguna de las tres condiciones descritas, se deberá hacer uso de mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII).

En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada.

¡ATENCIÓN! Las mascarillas son solo un medio complementario de protección. Es fundamental seguir cumpliendo con el resto de medidas preventivas recomendadas por el Ministerio de Sanidad.

¿Qué mascarilla necesito según mi situación?



¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA DEBEN USAR NIÑOS Y NIÑAS?

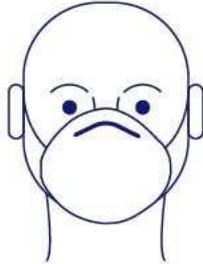
En caso de utilizar mascarillas, niños y niñas sanos a partir de 3 años deben usar mascarillas higiénicas acordes a cada rango de edad.

Existen tres tallas, acordes a cada rango de edad, entre los 3 y los 12 años. Recuerda, además, que es importante que un adulto supervise la colocación, el uso y la retirada de las mascarillas.

Niños y niñas positivos por COVID-19, con síntomas o asintomáticos positivos deben usar preferentemente mascarillas quirúrgicas o higiénicas con especificación UNE.

¡ En caso de ser población vulnerable se recomienda usar el tipo de mascarilla según indicación médica.

Mascarillas higiénicas



! Este producto no es un EPI ni un producto sanitario.

¿Cuánto duran?

Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla.

Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

¿Dónde se pueden comprar?

Puedes encontrarlas en cualquier establecimiento.

Las mascarillas higiénicas son un complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene recomendadas por el Ministerio de Sanidad en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un arnés que rodea la cabeza o se sujeta en las orejas. Suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso.

Tipos de mascarillas higiénicas

Hay tres clases:

- 1 MASCARILLAS QUE CUMPLEN LAS ESPECIFICACIONES UNE 0064 Y 0065**
Su etiquetado muestra el cumplimiento de estas especificaciones técnicas.
- 2 MASCARILLAS CON OTRAS ESPECIFICACIONES**
Son aquellas que se someten a ensayos y no llegan a cumplir el estándar de calidad UNE o simplemente han hecho ensayos en base a otras normas. Pueden indicar en su etiquetado que se han sometido a estas pruebas y mostrar los resultados obtenidos.
- 3 MASCARILLAS SIN ESPECIFICACIONES**
Aquellas que no se han sometido a ensayos ni verificaciones.

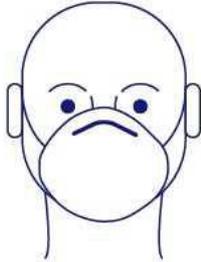
¿Qué debo mirar en el etiquetado?

Presta especial atención a si vienen indicados ensayos y sus resultados. La referencia a la norma UNE asegura el cumplimiento de un estándar de calidad que se corresponde con:

MASCARILLAS CON ESPECIFICACIONES UNE	EFICACIA DE FILTRACIÓN BACTERIANA (EFB)	RESPIRABILIDAD
NO REUTILIZABLES	IGUAL O SUPERIOR AL 95%	INFERIOR A 60 Pa/CM2
REUTILIZABLES	IGUAL O SUPERIOR AL 90%	

Puede haber otros fabricantes que muestren resultados de pruebas conforme a otras normas o criterios. Los resultados de ensayos de normas distintas no son comparables.

Mascarillas higiénicas



! Este producto no es un EPI ni un producto sanitario.

¿Qué debo mirar en el etiquetado?

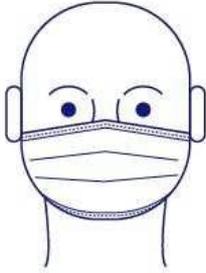
En el etiquetado o en las instrucciones puedes encontrar la siguiente información esencial:

Nombre del producto	Mascarilla higiénica
Talla	Adultos / Niños
Duración	Reutilizable / No reutilizable
Instrucciones	Colocación y uso
Composición del material	Tejido o material textil
Mantenimiento	Cómo lavarla y número máximo de lavados en caso de ser reutilizable

! Esta misma información también debe aparecer en aquellas mascarillas compradas en internet.

Si no está envasada, la información deberá figurar en una etiqueta sobre el propio producto o en un folleto que se entregará al comprador.

Mascarillas quirúrgicas



¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

! Pueden tener fecha de caducidad.

¿Dónde se compran?

En cualquier establecimiento y deberán venderse empaquetadas.

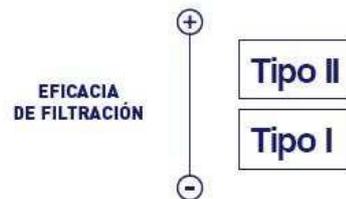
! Sólo las farmacias pueden vender mascarillas quirúrgicas individualmente sin envasar y deben suministrarse en un formato que garantice su protección frente a la contaminación antes de su uso.

Las mascarillas quirúrgicas son las que acostumbramos a ver en ambientes clínicos. Su objetivo es evitar que el personal sanitario y los pacientes infectados (o sospechosos de estarlo) transmitan agentes infecciosos.

Estas mascarillas están diseñadas para filtrar el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están a tu alrededor, evitando la dispersión vírica al estornudar, toser o hablar.

Deben tener un mecanismo que permita ceñirla estrechamente sobre nariz, boca y barbilla a quien la lleva puesta.

Tipos de mascarillas quirúrgicas



Según su Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB), son de tipo I o tipo II. Estas últimas pueden ser también resistentes a salpicaduras (sangre y otros líquidos biológicos) si se denominan IIR.

¿Qué debo mirar en el etiquetado?



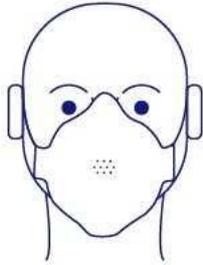
El marcado CE asegura que el producto cumple con la legislación.

La referencia a la norma UNE EN 14683 asegura el cumplimiento de un estándar de calidad.

El tipo de mascarilla: Tipo I y Tipo II.

! Esta misma información también debe aparecer en las mascarillas compradas en internet.

Mascarillas EPI



Este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) y se recomiendan fundamentalmente para su empleo por profesionales para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden estar recomendadas para grupos vulnerables por indicación médica.

Las mascarillas EPI tienen como finalidad filtrar el aire inhalado evitando la entrada de partículas contaminantes en nuestro organismo.

Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3. Por su parte, aquellas con filtros contra partículas se dividen en P1, P2 y P3.

Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.

¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

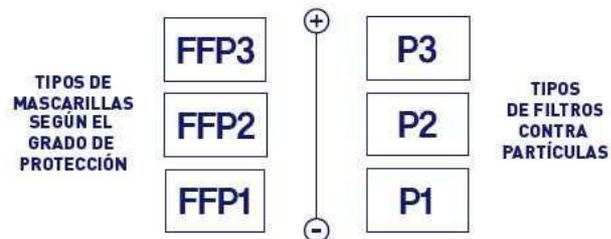
Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

¿Dónde se compran?

En farmacias, establecimientos especializados y grandes superficies.

Tipos de mascarillas EPI



¿Qué debo mirar en el etiquetado?



El marcado CE, seguido de cuatro números, asegura que el producto cumple con la legislación.

La referencia a la norma UNE EN-149 asegura el cumplimiento de un estándar de calidad.

El marcaje NR indica que el producto es No Reutilizable y el marcaje R, que es Reutilizable.

El tipo de mascarilla (FFP1, FFP2, y FFP3) y el filtro (P1, P2 y P3).

- ⓘ También existen otras certificaciones válidas temporalmente durante la crisis de la COVID-19. Estas mascarillas deben estar previamente autorizadas. Puedes consultarlas en este enlace:

https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Generalidades/Resolucion_de_23_de_abril_de_2020.pdf

¿Qué tipos hay a la venta?

A grandes rasgos, las mascarillas se pueden dividir en higiénicas, quirúrgicas, Equipo de Protección Individual (EPI) y otras mascarillas comerciales.

Mascarillas para la población general:

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE	  	
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I	  	
	Tipo II	  	
	Tipo IIR	  	

   Son un elemento de barrera para protegerme frente al contagio de la COVID-19 siempre y cuando se usen junto al resto de medidas de distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

Mascarillas para uso preferente por profesionales:

 **ATENCIÓN:** Si no eres profesional, no estás en contacto con el virus o no tienes actividades de riesgo relacionadas con el COVID-19, no necesitas este tipo de mascarillas para protegerte de contagio, a no ser por indicación médica.

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas EPI	FFP1 sin válvula de exhalación		
	FFP2 sin válvula de exhalación		
	FFP3 sin válvula de exhalación		
	FFP2 con válvula de exhalación		
	FFP3 con válvula de exhalación		

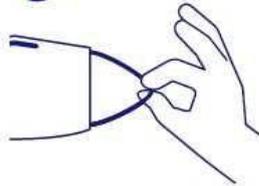
¿Cómo se coloca una mascarilla?

1



Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3



Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Depositála cerrada en la basura y lávate las manos.

Otras dudas frecuentes

¿Se puede dar la vuelta a la mascarilla?

En ningún caso es recomendable hacerlo. Esto no aumentará su durabilidad ni eficacia.

¿Es seguro limpiarla en el microondas?

No. No existen datos concluyentes sobre la efectividad de la higienización a través de este método. Por lo tanto, no se debe emplear en ningún caso. Además, puede incluir una tira metálica para el ajuste nasal y sería peligroso introducirla en el microondas.

¿Qué ocurre con las mascarillas artesanales?

Los materiales y métodos de confección con los que se elaboran estas mascarillas son muy diversos. Además, pueden no haber pasado el control de verificaciones o ensayos. Por lo tanto no se garantiza su eficacia.

¿Y otras como, por ejemplo, las de buceo?

Este tipo de mascarillas no se recomienda como barrera para reducir posibles contagios frente a la COVID-19.

¿Me protege una mascarilla higiénica sin garantía UNE?

Que no tenga referencia a una especificación UNE no significa que no proteja frente a la COVID-19.

Algunas siguen otras normas y así figura en su etiquetado.

Sin embargo, si una mascarilla higiénica carece de referencias a normas o ensayos no puede garantizar un nivel de protección.

¿Niños y niñas pueden usar mascarillas de adultos?

No se recomienda el uso de mascarillas higiénicas de talla adulta a menores de 12 años.

Sin embargo, los positivos por COVID-19, con síntomas o asintomáticos positivos sí deben usar preferentemente mascarillas quirúrgicas con talla de adulto.

¿Qué ocurre si se usa una mascarilla con la talla equivocada?

Si no se ajusta correctamente, no tendrá la eficacia que debe. Es importante que se ajuste bien a la nariz y que cubra la barbilla.

¿Se pueden lavar las mascarillas de tipo No Reutilizable?

No. Si el fabricante no indica que la mascarilla es lavable –y, por lo tanto, reutilizable– no lo hagas. No se puede garantizar que conserve sus propiedades.

¿Cómo se lavan las mascarillas reutilizables?

Cada fabricante explica las instrucciones de lavado. Usar un método distinto al recomendado puede deteriorar el producto y, por lo tanto, perder su efectividad.

El Ministerio de Sanidad ha publicado los métodos de lavado aceptados que son capaces de eliminar la COVID-19. El fabricante debería recomendar en sus instrucciones uno de estos métodos de higienización:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Limpieza_y_Desinfeccion_mascarillas_higienicas_reutilizables_pdf.pdf

10.4. Guantes

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE- ISO 374.5:2016. Se recomiendan que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales más resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes deberán cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y siguiendo las indicaciones del fabricante. En todo caso, se puede aplicar higienizante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) deben ser sustituidos.

La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



10.5. Productos de limpieza y desinfección

Listado de virucidas por el ministerio de sanidad:

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf