

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 1 de 55

PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19 (NUEVA NORMALIDAD)

CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN / CLUB DEPORTIVO
 San Antonio s/n,
 03550 SAN JUAN DE ALICANTE (ALICANTE)

Realizado por:

Revisado y aprobado por:

Recibí:

Informado:



Fdo.: Nieves Manchado

Fdo.:


Fdo.:
 Empresa: **CLUB
VOLEIBOL DE SANT
JOAN**
 Fecha:

Fdo.:

MASTER 3 ESPECIALIDADES
 Fecha: 07.09.2020

Técnico en PRL.
 Fecha:

Delegado Prev. / Trab. Desig.
 Fecha:

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 2 de 55

TABLA DE CONTENIDOS

1. ANTECEDENTES.	3
2. OBJETO.	3
3. ALCANCE.	3
4. NORMATIVA APLICABLE.	3
5. DEFINICIONES.	4
6. METODOLOGÍA.	5
7. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19.	6
7.1. ACTUACIÓN ANTE UN CASO PROBABLE DE COVID-19 EN LA EMPRESA.	6
7.2. COLABORACIÓN EN LA GESTIÓN DE LA INCAPACIDAD TEMPORAL.	8
7.3. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN.	10
7.4. CUESTIONES GENERALES.	11
7.5. FORMACIÓN E INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES.	12
7.6. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.	12
7.7. MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR.	13
7.7.1. Higiene del lugar de trabajo.	13
7.7.2. Pautas del lavado de manos y limpieza de objetos personales.	14
7.7.3. Medidas de carácter organizativo.	14
7.7.4. Medidas adicionales en puestos de atención al público.	15
7.7.5. Estudio y manejo de contactos.	16
8. MEDIDAS GENERALES.	16
9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS.	21
9.1. Preparación de la dilución de lejía.	21
9.2. Normas generales de limpieza y desinfección.	21
9.3. Ventilación.	23
9.4. Vajilla.	23
9.5. Gestión de residuos.	23
10. IDENTIFICACIÓN DE LOS CONTACTOS DE LOS CASOS EN INVESTIGACIÓN.	24
11. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19.	24
12. INFORMACIÓN PARA CASOS PROBABLES EN EL CENTRO DE TRABAJO.	29
13. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA ACTIVIDADES CON RIESGO.	30
14. TELÉFONOS DE EMERGENCIA SEGÚN COMUNIDAD AUTÓNOMA.	42
14.1. AUTO-TEST CORONAVIRUS.	43
14.2. DECÁLOGO ACTUACIÓN EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19.	44
GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS TRABAJADORES DURANTE LA EXPOSICIÓN AL COVID-19: LA NUEVA NORMALIDAD	47
ENTREGA DEL PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL COVID-19	52

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 3 de 55

1.- ANTECEDENTES.

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia *Coronaviridae*. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas.

Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado. De persona a persona se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos) y contacto con fómites.

La transmisión aérea por núcleo de gotitas o aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 1'5 metros) no ha sido demostrada para el SARS-CoV-2. Sin embargo, se cree que esta podría ocurrir durante la realización de procedimientos asistenciales invasivos del tracto respiratorio. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

2.- OBJETO.

El objeto del presente informe es realizar la evaluación higiénica de la exposición de los trabajadores al CORONAVIRUS (COVID-19) en su puesto de trabajo, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 4 "Identificación y evaluación de riesgos" del R.D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre exposición a agentes biológicos en el trabajo.


Asimismo, se propone la adopción de medidas de contingencia frente al contagio de CORONAVIRUS (COVID-19) con la finalidad de asegurar la actividad de la empresa y de proteger la salud de los trabajadores.


3.- ALCANCE.

El alcance del presente informe se establece para las instalaciones y trabajadores de la empresa.

4.- NORMATIVA APLICABLE

- ▶ **Ley 31/1995**, de 8 noviembre por el que se aprueba la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- ▶ **Real Decreto 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- ▶ **Real Decreto 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- ▶ **Real Decreto 664/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- ▶ **Real Decreto 171/2004**, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- ▶ **Real Decreto-ley 21/2020**, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 4 de 55

5.- DEFINICIONES.

- **Coronavirus.** Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen con relación a la enfermedad que produce: COVID-19.
- **Síntomas del COVID-19.** Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.
- **Vías de transmisión.** Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.
- **Zonas de riesgo:** Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando. Se puede consultar el mapa de zonas de riesgo en:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

- **Tratamiento.** No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico. Al ser una infección producida por virus, los antibióticos no deben ser usados como un medio de prevención o tratamiento.
- **Período de aislamiento.** Los periodos de aislamiento preventivo a que se vean sometidos los trabajadores como consecuencia del virus SARS-CoV-2, serán considerados como situación de incapacidad temporal derivada como accidente de trabajo de forma excepcional (R.D.L. 6/2020 de 10 de marzo), entrando en vigor el día 12 de marzo de 2020.
- **Contacto estrecho.** Se entiende por "Contacto Estrecho":
Cualquier trabajador que proporciona cuidados a un caso probable o confirmado sintomático: trabajadores sanitarios y otros trabajadores que vayan a tener otro tipo de contacto físico similar;
- Cualquier trabajador que esté en el mismo lugar que un caso probable o confirmado sintomático, a una distancia menor de 1'5 metros (ej. visitas, reuniones/viajes de trabajo);
- Se considera contacto estrecho en un avión u otro medio de transporte, a los miembros de las tripulaciones que atienden a pasajeros sintomáticos que vuelven de una zona de riesgo.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 5 de 55

6.- METODOLOGÍA.

El presente informe de Medidas de Actuación y contingencia frente al contagio del coronavirus COVID-19 está basado en el *Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2)*, editado por el Ministerio de Sanidad y el *procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)*, y el *Protocolo de desinfección de superficies COVID-19*, elaborado por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, que complementa a los protocolos del Ministerio. “Buenas prácticas en los centros de trabajo: Medidas para la prevención de contagios del COVID-19” editados por el Ministerio de Sanidad.


7.- EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19.

7.1. ACTUACIÓN ANTE UN CASO PROBABLE DE COVID-19 EN LA EMPRESA.

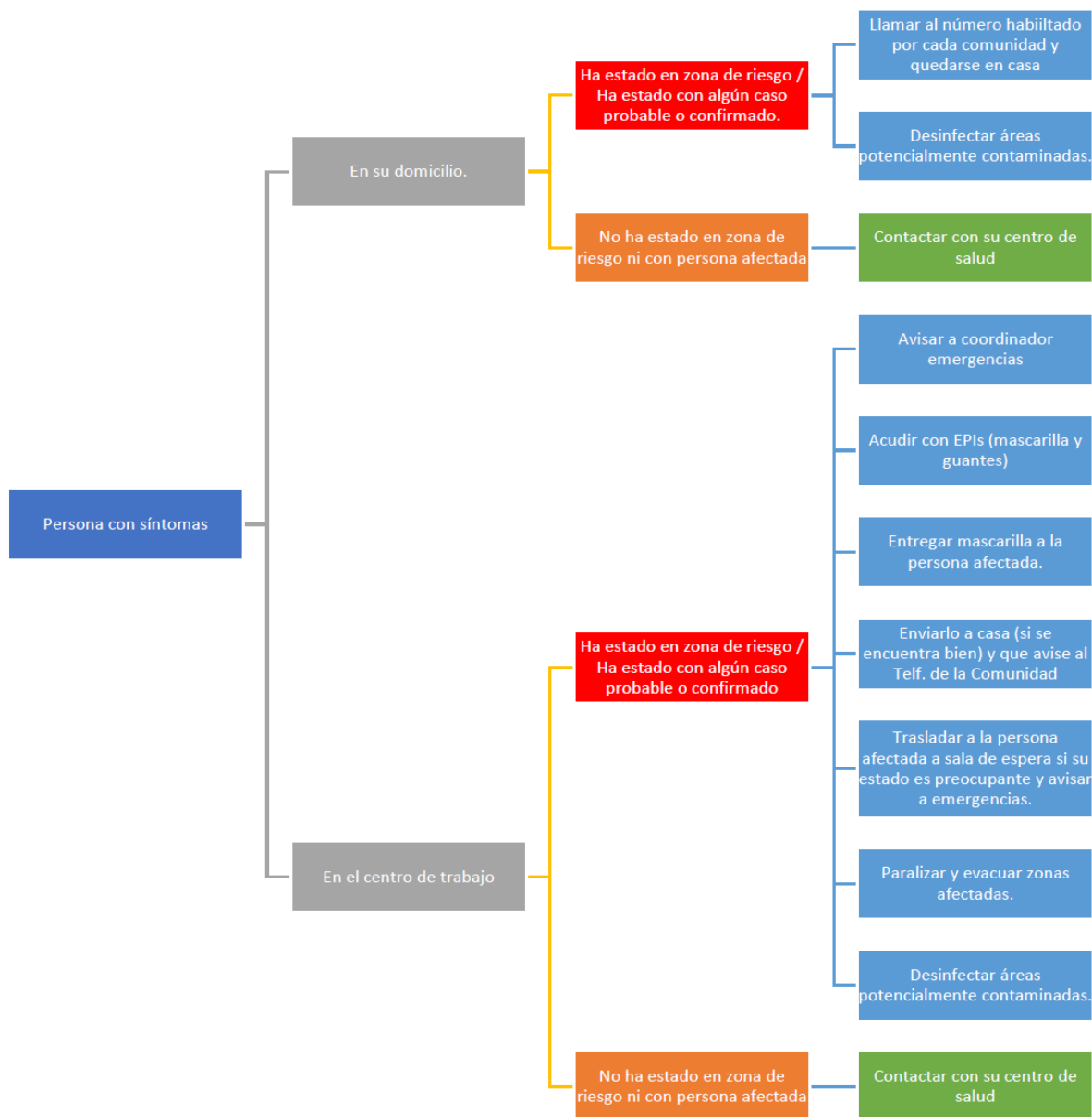
La empresa deberá ubicar en la entrada al centro de trabajo y entregar como ficha informativa, el protocolo de actuación ante cualquier síntoma compatible con la enfermedad: tos, fiebre, dificultad respiratoria. Ya ocurra esto en casa o en el centro de trabajo.

En el caso de que se active un posible caso de infección en el centro de trabajo, se limitará el número de personas y el tiempo de exposición al mínimo posible y se establecerá un listado de trabajadores expuestos, el tipo de trabajo efectuado, así como un registro de las correspondientes exposiciones, accidentes e incidentes.

El protocolo de actuación propuesto será el siguiente:

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 6 de 55



Se diferencian dos situaciones distintas, que el trabajador detecte que tiene síntomas en su domicilio y que los síntomas aparezcan en el centro de trabajo:

• **Síntomas en el domicilio:** en este caso, el trabajador, previamente informado por la empresa, deberá valorar si ha estado o viajado en los últimos 14 días a una zona de riesgo o haya estado en contacto estrecho con un caso confirmado o probable de COVID-19.

○ **No ha existido contacto:** se remitirá a la persona para que acuda a su médico de cabecera para que valore su estado de salud.

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 7 de 55

○ **Ha existido contacto:** la persona deberá permanecer en su domicilio y llamar al teléfono previsto por la Comunidad Autónoma correspondiente. La empresa activará un protocolo de desinfección:

- Evacuará y limitará el acceso a las áreas donde la persona afectada tenga acceso normal durante su actividad laboral.
- Iniciar un protocolo de limpieza y desinfección.
- Informará los trabajadores de la situación y reconstitución de la normalidad.
- Si se confirma que es un caso e COVID-19 los posibles contactos estrechos se pondrán en cuarentena domiciliaria y llamarán a su médico del centro de salud tramitará en caso necesario la baja por periodo de observación preventiva.
- El resto de trabajadores reanudará su trabajo de forma normal tras la limpieza y desinfección del centro.


• **Síntomas en el centro de trabajo:** en este caso, el trabajador, previamente informado por la empresa, deberá valorar si ha estado o viajado en los últimos 14 días a una zona de riesgo o haya estado en contacto estrecho con un caso confirmado o probable de COVID-19.

○ **No ha existido contacto:** se remitirá a la persona para que llamará a su médico de cabecera para que valore su estado de salud.

○ **Ha existido contacto:** la persona deberá llamar al coordinador de emergencias, cuyo número o forma de contacto se encontrará en la ficha informativa accesible. A partir de aquí se seguirán las siguientes pautas de actuación:

- El coordinador de emergencias acudirá al puesto de la persona afectada llevando los EPIs recomendados en la ficha “medidas de protección personal para actividades con riesgo”.
- El coordinador entregará una mascarilla a la persona afectada, manteniendo la calma en todo momento.
- El coordinador evacuará y limitará el acceso a las áreas donde la persona afectada tenga acceso normal durante su actividad laboral.
- El coordinador solicitará a la persona afectada y resto de trabajadores que se desinfecten las manos y eviten tocar ningún objeto (pomos de puertas, etc.)
- Si su estado lo permite, se le pedirá que vuelva a su domicilio y avise al teléfono previsto por la Comunidad Autónoma correspondiente.
- Si su estado es preocupante (falta de aire), se trasladará a la persona afectada a una sala vacía y se le pedirá que espere mientras se avisa al teléfono previsto por la Comunidad Autónoma correspondiente para recibir consignas de actuación y/o traslado.
- Se iniciará un protocolo de limpieza y desinfección de las zonas afectadas, o en su caso de todo el centro de trabajo. **(Ver apartado 9).**
- Informará los trabajadores de la situación y reconstitución de la normalidad.
- Si se confirma que es un caso e COVID-19 los posibles contactos estrechos se pondrán en cuarentena domiciliaria y llamarán a su médico del centro de salud quien tramitará en caso necesario la baja por periodo de observación preventiva.
- El resto de trabajadores reanudará su trabajo de forma normal tras la limpieza y desinfección del centro.

Manejo de los contactos.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 8 de 55

1. Contacto casual con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas. Se extremarán las medidas de higiene personal

2. Contacto estrecho con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Se retirará a la persona trabajadora de la actividad laboral y realizará cuarentena domiciliaria durante 14 días con vigilancia activa de los síntomas. Se valorará la realización a los 7 días de una prueba de laboratorio. En caso de que la prueba sea negativa podrá reincorporarse a la actividad profesional. Se extremarán las medidas de higiene personal. Se extremarán las medidas de higiene personal

3.3. Manejo de personal sintomático.

Si la persona trabajadora crítica de un operador de servicios esenciales presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, se colocará una mascarilla quirúrgica y se retirará de su actividad profesional, permanecerá aislada en su domicilio y se dará aviso al servicio de prevención de riesgos laborales (búsqueda y gestión de contactos, solicitud de IT y seguimiento de pruebas de detección).

Se realizarán pruebas de laboratorio para la detección de infección por SARS-CoV-2, siguiendo las pautas establecidas por las autoridades sanitarias, según disponibilidad y características de las pruebas disponibles.

- Si el resultado de las pruebas es negativo podrá reincorporarse a la actividad profesional.

- Si el resultado de las pruebas es positivo y la sintomatología no requiere hospitalización, se realizará aislamiento domiciliario de 14 días.


Se valorará, si es imprescindible, la realización a los 7 días desde el inicio de síntomas de una prueba de laboratorio y siempre que haya ausencia de fiebre sin necesidad de toma de antitérmicos y mejoría de la clínica respiratoria en los últimos 3 días. Si la prueba es negativa y el trabajador se incorpora a su actividad profesional, deberá hacerlo con mascarilla quirúrgica hasta completar 14 días desde el inicio de síntomas, evitando durante este tiempo el contacto con personas consideradas vulnerables para COVID-19. Si la prueba es positiva, deberá completar el aislamiento hasta cumplir 14 días.

7.2. COLABORACIÓN EN LA GESTIÓN DE LA INCAPACIDAD TEMPORAL.

Al objeto de proteger la salud pública, se considerarán, con carácter excepcional, situación asimilada a accidente de trabajo, exclusivamente para la prestación económica de incapacidad temporal del sistema de Seguridad Social, aquellos periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras provocado por el virus SARS-CoV-2 (Artículo 5 del Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública).

En el documento **“Actualización a 19 de marzo de 2020 de las Instrucciones aclaratorias relativas al nuevo procedimiento de remisión de partes de los Servicios Públicos de Salud (SPS) por coronavirus”**, el Instituto Nacional de la Seguridad Social establece que serán los médicos del SPS los que emitan los partes de baja y alta en todos los casos de afectación por coronavirus, tanto en las situaciones de aislamiento como de enfermedad y a todos los trabajadores y trabajadoras que por su situación clínica o indicación de aislamiento lo necesiten, tanto para el personal sanitario como para el resto de trabajadores.

El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales elaborará el informe para que quede acreditada la indicación de incapacidad temporal, con el fin de facilitar a los servicios de atención primaria su tramitación, en:

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 9 de 55

- Los casos posibles, probables y los contactos estrechos de casos probables, posibles o confirmados ocurridos en la empresa. Así como los casos confirmados para los que le sea requerido por la autoridad sanitaria.
- Las personas trabajadoras con especial sensibilidad en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, sin posibilidad de adaptación del puesto de trabajo, protección adecuada que evite el contagio o reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición al SARS-CoV-2.

Cuando se tenga conocimiento del periodo de aislamiento o de enfermedad con posterioridad al inicio del mismo, los partes de baja se emitirán con carácter retroactivo y, si es necesario, sin la presencia física de la persona trabajadora.

El servicio de prevención de riesgos laborales informará sobre las actuaciones anteriores a las personas afectadas, a la empresa y a los órganos de representación en materia de seguridad y salud, si los hubiera, guardando la debida confidencialidad. Además, informará de:

- La obligación del aislamiento preventivo.
- Que el parte de baja y los de confirmación serán emitidos sin la presencia física de la persona trabajadora. La persona interesada no debe ir a recoger los partes, puede recogerlos otra persona o utilizar otros medios disponibles para evitar desplazamientos.
- Que, aunque los partes de baja y alta serán emitidos por enfermedad común, el INSS realizará el procedimiento interno correspondiente para convertirlos en accidente de trabajo, a efectos de prestación económica.
- Las medidas y recomendaciones preventivas generales, sobre todo de higiene de los lugares de trabajo.

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 10 de 55

7.3. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN.


En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores.

NIVEL DE EXPOSICIÓN	SITUACIONES QUE LO GENERAN	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL A UTILIZAR
Exposición de riesgo	Personas que tienen un contacto estrecho (< 1'5 metros) con casos confirmados o investigados de COVID-19	Guantes de protección contra riesgo biológico (norma UNE-EN ISO 374.5:2016) Mascarilla auto filtrante tipo FFP2 (norma UNE-EN 140:1999) Gafas protección integrales frente a gotas (norma UNE-EN 166:2002). Ropa de protección contra riesgo biológico (norma UNE-EN 14126:2004)
Exposición de bajo riesgo	Trabajadores que pueden estar en las proximidades (siempre a más de 1'5 m.) de casos confirmados o investigados de COVID-19; o bien trabajadores que tienen contacto a menos de 1'5 m. con personas que a priori no son casos ni confirmados ni investigados.	Guantes de protección contra riesgo biológico (norma UNE-EN ISO 374.5:2016) Mascarilla auto filtrante tipo FFP2 (norma UNE-EN 140:1999)
Baja probabilidad de exposición	Resto de situaciones	No es necesario el uso de EPIs

Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende lo definido en el https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf
(PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN FRENTE A CASOS DE INFECCIÓN POR EL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-CoV-2))

La probabilidad de exposición al Coronavirus COVID19 depende de las tareas desarrolladas en el puesto de trabajo, así como de la aparición de casos en el entorno poblacional o dentro del centro de trabajo (ya sea de compañeros de trabajo o sus familiares).

**Actualmente es obligatorio mantener una distancia de 1'5 m.
con cualquier otra persona o trabajador.**

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 11 de 55

7.4. CUESTIONES GENERALES.


En el escenario actual de transmisión comunitaria sostenida generalizada es crucial mantener la capacidad de respuesta de todos los sectores económicos cuya actividad continua para asegurar la prestación de servicios esenciales a la comunidad.

Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a la empresa evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención en este informe, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

La empresa deberá **reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- Etiqueta respiratoria:
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
 - Mantener distanciamiento social (al menos 1'5 metros).

Cualquier medida de protección deberá garantizar que proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la utilización de **medios de protección colectiva** o la adopción de **medidas de organización del trabajo**.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 12 de 55

7.5. FORMACIÓN E INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual.

La empresa garantizará que todo el personal cuenta con una **información y formación** específica y **actualizada** sobre las **medidas específicas implantadas** derivadas del presente informe.

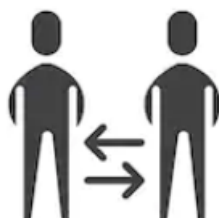
Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Ver ejemplo de cartelera siguiente y cartelera complementaria de los anexos.

**USO OBLIGATORIO DEL
DESINFECTANTE DE MANO AL
ENTRAR O SALIR DE ESTA
INSTALACIÓN**



Cartel de lavado de manos

**MANTEGA UNA DISTANCIA
MÍNIMA DE 1'5 METROS**



Cartel de distancia mínima

**PROCURE NO TOCAR NADA O
LO MÍNIMO INDISPENSABLE. SI
TIENE QUE HACERLO, USE EL
DESINFECTANTE DE MANOS
DESPUÉS.**




Cartel no tocar

7.6. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

1) El servicio sanitario del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

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

3) Para calificar a una persona como especialmente sensible para SARS-CoV-2, debe aplicarse lo indicado en el primer párrafo. Esa evaluación es la única actividad técnica que podrá servir de base para tomar las decisiones técnico preventivas adaptadas a cada caso.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 13 de 55

Cuando sea necesario, el área sanitaria del SPRL evaluará la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus COVID-19, para establecer así la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora, emitiendo un informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección, así como valorar la aptitud para el trabajo. Para ello, se tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES:

1. Cumplir con todas las medidas de prevención que le indique su empleador.
2. Mantenga la distancia interpersonal (aproximadamente 1'5 metros).
3. Evite el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evite en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumente las medidas de precaución y desinfectelos antes de usarlo. Si no es posible, lávese las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- * Véase figura lavado de manos anexa ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?
5. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
6. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilite el trabajo al personal de limpieza cuando abandone su puesto, despejando lo máximo posible.
9. Tire cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
10. Si empieza a notar síntomas, avise a sus compañeros y superiores, extreme las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras esté en el puesto de trabajo y contacte de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de su empresa, su médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de su Comunidad Autónoma.


7.7. MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR.


7.7.1. Higiene del lugar de trabajo.

Además de la higiene personal, se pondrán los medios necesarios para garantizar la higiene de los lugares de trabajo, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual.

Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son importantes medidas preventivas. **Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, se realizará una limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc.**

Los detergentes habituales son suficientes. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza: **(ver anexo de limpieza y desinfección y uso de EPIs.)**

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	14 de 55

7.7.2. Pautas del lavado de manos y limpieza de objetos personales.

Se deberá pautar el lavado de manos, al menos en todas estas ocasiones:

- Antes de comer.
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Después de usar el baño.
- Antes de manipular alimentos.
- Después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas.
- Después de usar o compartir equipos como el tablero o el ratón de los ordenadores personales.

Los objetos de uso personal como gafas, móviles... se desinfectarán frecuentemente con solución hidroalcohólica desinfectante.

Puede utilizar el alcohol de casa, al 96%: para su uso como limpiador de estos efectos personales lo tiene que rebajar al 70%, añadiendo 70 ml de alcohol y llévelo a 100 ml con agua del grifo. Dele la vuelta varias veces y ya puede humedecer un paño con esta solución y lo pasa por estos objetos personales.

7.7.3. Medidas de carácter organizativo.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una **combinación de todas las medidas preventivas**, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección, incluso si una medida falla o no está disponible.

En el anexo de este documento se describe la información necesaria para la elección de los componentes EPI recomendados para la protección frente a SARS-CoV-2. Así como las **medidas excepcionales a aplicar en caso de escasez de EPIs**.

Establecer **reglas** para modificar la frecuencia y el tipo de **contacto de persona a persona**: se eliminará el contacto físico en los saludos diarios, ni apretones de manos ni besos.

Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 1'5 metros.

Reducir al mínimo indispensable las **reuniones presenciales** y siempre a más de 1'5 metros de distancia. Siempre que sea posible se sustituirán por video llamada.

La formación se realizará siempre siguiendo las siguientes recomendaciones:

- valorar la posibilidad de realizar mediante video conferencia,
- realizar en lugares abiertos o bien ventilados y garantizando un mínimo de distancia de 1'5 metros entre personas (grupos pequeños).

Se ventilará de forma frecuente las instalaciones, si es posible mediante la apertura de las ventanas. Repartir toallitas desinfectantes para que cada persona se ocupe de desinfectar su propio lugar de trabajo (teclado, ratón, teléfono, volante...). Evitar prestarse estos artículos.

Toda persona, que por disponer de los medios necesarios pueda tele trabajar, **DEBERÁ HACERLO YA**.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 15 de 55

Se realizarán turnos en el comedor de la empresa para garantizar un aforo equilibrado y con posibilidad de mantener distancias entre comensales de mínimo 1'5 metros.
Durante el transporte compartido se deberá usar mascarilla en personas no convivientes y será obligatorio el uso de mascarilla en la utilización del transporte público.

Indicar mediante cartelería, que aquellas personas que estén con síntomas, aunque sea un resfriado, no deben entrar en el centro de trabajo.

Se realizarán turnos en los vestuarios de la empresa para garantizar distancias de al menos 1'5 metros para aquellos que necesiten utilizarlos simultáneamente, se aconseja para ello la entrada y salida de turnos escalonada.

Se recomienda el pago con tarjeta u otro sistema telemático. En caso de no ser posible se utilizará guantes y se procederá la desinfección del dinero en efectivo e inmediatamente después se realizará un lavado exhaustivo de manos.

Todos los trabajadores deberán estar formados e informados sobre el riesgo de exposición y las medidas a adoptar.

7.7.4. Medidas adicionales en puestos de atención al público.


Añadir régimen de distancias en colas de pago: añadir cintas cada 1'5 metros para señalar las distancias.


Controlar el aforo del centro de trabajo, si es necesario con una persona al cargo, que limite la entrada y salida de personas para garantizar una distancia mínima de 1'5 metros entre visitantes.

Poner cartelería indicando a los usuarios que respeten las distancias de seguridad y que en caso de mostrar síntomas no deben entrar al local.

Limitar el pago con dinero en efectivo, estableciendo el pago con tarjeta de crédito o contactless como sistema preferente.



	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 16 de 55

7.7.5. Estudio y manejo de contactos.

A efectos del presente documento se considera:

- **Contacto estrecho.** Se considerará como contacto estrecho a cualquier persona que haya mantenido una relación próxima y continuada con un caso que presente síntomas compatibles con infección respiratoria aguda y sin medidas de protección adecuadas.
- **Contacto casual.** Se considerará como contacto casual, el resto de situaciones.

Las pautas de actuación con ambas situaciones serán:

1. **Contacto casual** con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. **Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva** de aparición de síntomas.
2. **Contacto estrecho con caso posible**, probable o confirmado de COVID-19. Como norma general, los contactos estrechos continuarán su actividad mientras no presenten síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda.
3. La empresa deberá establecer pautas de actuación para que **el contacto estrecho realice su trabajo de forma aislada** y no entre en contacto, a su vez, con otras personas trabajadoras esenciales (si es posible), ya que en caso de aparecer síntomas en la primera las otras se convertirían, a su vez, en contacto y podría ponerse en peligro la continuación de la actividad.

Se extremarán las medidas de higiene:


- Lavado frecuente de manos.
- Asegurar la existencia de dispensadores de jabón líquido y papel para secado de manos.
- Asegurar la existencia de papeleras recubiertas con bolsas de basura.
- Limpieza exhaustiva de las superficies. Para desinfectar puede utilizar lejía diluida y en aquellas superficies en las que no pueda utilizarse lejía, puede usarse etanol al 90%. Ver anexo de limpieza y desinfección.
- Cuando el trabajo se lleve a cabo fuera del centro de trabajo, o cuando no haya posibilidad de lavado de manos con agua y jabón, proporcionar un desinfectante de base alcohólica.


8. MEDIDAS GENERALES.

8.1. Medidas generales estrategias para prevenir la propagación de COVID-19 serán los siguientes:

Como norma general, las estrategias que se recomiendan para prevenir la propagación de COVID-19 serán los siguientes:

- Los trabajadores con sintomatología respiratoria deberán consultar a su médico de cabecera, para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales y en su caso, tramitar una baja por pertenecer a un grupo de riesgo.
- Se contactará mediante mensajes o circulares con los trabajadores para indicarles que no deben acudir a los centros de trabajo u obras de construcción si presentan síntomas de infección respiratoria aguda. En este sentido, se colocarán carteles en la entrada indicando a los visitantes y trabajadores que no deben entrar si están en esta situación.
- Se dispondrá a la entrada de los centros de trabajo, en la entrada a obra, y si se dispone en los comedores, vestuarios, o en otro lugar adecuado de la obra que sea transitado por los trabajadores,

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 17 de 55

de carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria. Se recomienda realizar actividades formativas para la educación sanitaria de los trabajadores en este sentido.

- Se dispondrá en estas zonas de dispensadores con solución hidroalcohólica, pañuelos desechables y contenedores de residuos, con tapa de apertura con pedal, para la higiene de manos e higiene respiratoria.
- Se instalarán dispensadores de solución hidroalcohólica para trabajadores en zonas comunes (comedor, vestuarios, aseos químicos portátiles...). Se asegurará de que haya pañuelos de papel disponibles y todos los aseos cuenten con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.
- Se recomienda que los usuarios que provengan o hayan estado en zonas o lugares considerados como zonas de riesgo en los últimos 14 días, no visiten el centro de trabajo a menos que sea absolutamente necesario. Las zonas de riesgo pueden variar. Se ha de consultar siempre información oficial y actualizada.
- Se ha de informar a los trabajadores sobre las acciones que se están tomando para protegerlos. La transparencia es la mejor aliada de la confianza.

8.2. Actuación ante casos y contacto de COVID-19.

- En el caso de que no lo hayan realizado con anterioridad las autoridades sanitarias, todo centro de trabajo u obra de construcción que detecte que un trabajador pueda haber sido contacto de un caso de COVID-19 indicará a esta persona que acuda a su DOMICILIO y contacte con el teléfono previsto por la Comunidad Autónoma correspondiente (ver anexo). NO DEBE ACUDIR al centro de salud ni al hospital. La baja se la otorgará su médico de cabecera directamente por teléfono.

8.3. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 antes de ir al trabajo.

- Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se debe acudir al trabajo y tiene que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para usted o para los demás compañeros. (Consulte el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas).
- Si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1'5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco se debe acudir a su puesto de trabajo, e incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- Si es vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrá que acudir al centro de trabajo. En caso de que no pueda realizar sus tareas a distancia, deberá contactar con su médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debe 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.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 18 de 55

8.4. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 durante los desplazamientos al centro de trabajo.


- Siempre que se pueda se priorizará las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1'5 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Si se va al trabajo andando, en bicicleta o moto, es necesario que lleve mascarilla. Guarde la distancia interpersonal de seguridad cuando vaya caminando por la calle.
- Si tiene que desplazarse en un turismo, extreme las medidas de limpieza del vehículo, si la personas que ocupan el vehículo no son convivientes deberán de llevar mascarilla. (**Mascarilla obligatoria en el coche:** cuando viajemos con personas que no residen en nuestro domicilio).
- Si coge un taxi o un VTC, la mascarilla será obligatoria siempre, incluso cuando vayamos solos, pudiéndose utilizar todos los asientos disponibles.
- En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarde la distancia interpersonal de seguridad con sus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal de seguridad. Es obligatorio usar una mascarilla.

8.5. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 en el centro de trabajo.

Medidas generales organizativas para los trabajadores del centro.


Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Informar de las medidas generales contra el contagio y propagación del Covid-19 a todos trabajadores. De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual. Además, se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.
- Habilitar sala o lugar para aislamiento de posibles casos sintomáticos. Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla.
- Todos los trabajadores deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir la transmisión del coronavirus.
- Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con compañeros y después del contacto con superficies.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta (ver figura lavado de manos anexa). Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 19 de 55

- Además, para la utilización de EPIs, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada. Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Los guantes deben ser cambiados siempre tras contacto con una persona y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Las recomendaciones de control de la infección, así como los EPIs que se han de utilizar se recogen en el anexo de este procedimiento.
- Adquirir geles desinfectantes y pañuelos desechables y ubicar en las entradas / salidas de los centros de trabajo, zonas comunes y en aquellas zonas que puede haber un mayor tránsito de trabajadores.
- Verificar la existencia de papeleras suficientes en el centro de trabajo, con bolsa, para la recogida de pañuelos usados: recomendable que sean con pedal.
- Establecer reglas para modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona: se eliminará el contacto físico en los saludos diarios, ni apretones de manos ni besos.
- Incluir desinfección de superficies de contacto habitual: equipos de trabajo, máquinas, herramientas, pomos de las puertas, perfiles metálicos, bobinas, etc. mediante el uso de toallitas desinfectantes. Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.
- Reducir al mínimo indispensable las reuniones presenciales. Siempre que sea posible se sustituirán por video llamada.
- Las actividades formativas presenciales, y agrupaciones en salas, solo se realizarán si se garantiza la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros, se valorar la posibilidad de realizarla mediante video conferencia.
- Se ventilará de manera frecuente las instalaciones.
- Repartir toallitas desinfectantes para que cada persona se ocupe de desinfectar su propio lugar de trabajo (herramientas, medios auxiliares, equipos de trabajo, ...). Evitar, en la medida de lo posibles su utilización común, si no fuera posible se procederá a la desinfección previa a su uso.
- Toda persona, que por disponer de los medios necesarios pueda tele trabajar, **DEBERÁ HACERLO YA.**
- El transporte compartido sin mascarilla en personas no convivientes y en la utilización del transporte público.


	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 20 de 55

- En el caso de que el espacio de trabajo sea reducido, se deberán realizar turnos de trabajo para permitir la separación de al menos 1'5 metros entre los trabajadores.
- Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1'5 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.
- Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
- En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
 - ✓ El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
 - ✓ Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
 - ✓ Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
 - ✓ La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
 - ✓ Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.
- La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
- Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal de 1.5m.

8.6. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 después de ir al trabajo.

- Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 21 de 55

9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS.

Los desinfectantes de uso ambiental, son biocidas regulados a través del Reglamento nº 528/2012, del parlamento europeo y del Consejo de 22 de mayo de 2012, relativo a la comercialización y so de biocidas.

Dentro del grupo de desinfectantes, se encuentran diferentes tipos de productos. Los que interesan para el objeto de este documento son los de Tipo 2 (TP 2): desinfectantes y alguicidas no destinados a la aplicación directa a personas o animales.

El propio reglamento recoge el conjunto de aplicaciones que son propias del TP2:

- **Desinfección de superficies**, materiales, equipos y muebles que no se utilizan en contacto directo con alimentos o piensos.
- Productos destinados para la **desinfección del aire, el agua** no destinada al consumo humano o animal, retretes químicos, aguas residuales, desechos de hospitales y tierra.
- Productos destinados a ser incorporados en **textiles, tejidos**, mascarillas, pinturas y otros artículos o materiales con el fin de obtener artículos tratados con propiedades desinfectantes.

Uno de los desinfectantes que las autoridades sanitarias recomiendan es la lejía, la cual presenta una capacidad muy efectiva en la inactivación del Coronavirus.

- La limpieza de superficies, mobiliario no metálico y exterior de contenedores de residuos deberá limpiarse con lejía (1000 ppm de cloro activo. Dilución 1:50 de lejía 40-50 gr/litro preparada en el momento más próximo a realizar la limpieza), etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto.

9.1. Preparación de la dilución de lejía.

Ponga 20 mililitros de lejía de casa (sin importar la marca), échelos en una botella de un 1 litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierre de la vuelta varias veces. Ya tiene preparada una dilución 1:50. Moje una bayeta con esta solución para limpiar y desinfectar las superficies. Limpie la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía.

(Para la limpieza debe usarse una **solución de agua con lejía**: una parte de desinfectante por cada 49 de agua)

Para otros biocidas cuya eficacia contra el virus haya sido demostrada, deberán seguirse las indicaciones del etiquetado para obtener el resultado adecuado.


9.2. Normas generales de limpieza y desinfección.

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que haya una buena limpieza antes de proceder a la desinfección.

En caso de subcontratar la limpieza y la desinfección se deberá velar porque las empresas que las lleven a cabo, tengan en consideración los principios de buenas prácticas recogidos en la norma UNE 16636:2015. “*Servicios de gestión de plagas, requisitos y competencias*”, y poner a disposición de la autoridad sanitaria todos los documentos, protocolos de actuación y registros que se derivan del cumplimiento de la norma y del Real Decreto 830/2010, de 25 de junio, por el que se establece la normativa reguladora de la capacitación para realizar tratamientos con biocidas.

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

(Productos virucidas autorizados en España Como consecuencia de la emergencia sanitaria, el Gobierno de España declaró el Estado de alarma de acuerdo al Real Decreto 436/2020 debido a la propagación de la pandemia generada por el coronavirus SARS-CoV-2. En este sentido, existe la recomendación de desinfectar las superficies para detener la transmisión del virus

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 22 de 55

entre personas. Por ello, en el enlace figuran los productos virucidas autorizados y registrados en España que han demostrado eficacia frente a virus atendiendo a la norma UNE-EN 14476. Antisépticos y desinfectantes químicos)

Además, cuando las empresas vayan a utilizar desinfectantes registrados en el Ministerio de Sanidad para uso por personal profesional o personal profesional especializado, la aplicación de los mismos deberá ser llevada a cabo por técnicos cualificados de las empresas inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB), que irán provistos de equipos de protección personal adecuado y acorde con la vigente normativa de protección contra agentes químicos y biológicos.

9.2.1. Limpieza y desinfección. Medidas de higiene en el centro de trabajo.

El Plan de actuación de limpieza y desinfección de estas empresas, debe contar con:


- Diagnóstico de situación que irá acompañada de una inspección y una evaluación de la situación y de riesgos.
- Programa de actuación que contendrá las pautas de limpieza, desinfectante a utilizar, método de aplicación, protección de los elementos susceptibles de verse afectados (enchufes, ordenadores personales, otros equipos informáticos, etc.).
- Gestión adecuada de los residuos generados

La aplicación de estos desinfectantes obliga a hacerlo cuando el espacio a desinfectar está sin personas y, posteriormente, a mantener el plazo de seguridad que recoge la autorización de cada desinfectante.

Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios.

Particularidades para tener en cuenta:

- Es importante que no queden zonas húmedas.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes según recomendaciones anteriores (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.
- El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización del trabajo y utilizará el equipo de protección individual especificado a continuación.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- La limpieza de mobiliario y equipos metálicos, debido al efecto corrosivo de la lejía, se realizará preferentemente con toallitas desinfectantes o en su defecto con el desinfectante de superficies. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
- Todo el material desechable del lugar de trabajo (jabón, papel, guantes, etc.) incluso aunque no se haya abierto, debe ser desechado.
- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas, interruptores de

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 23 de 55

la luz, pestillos, cerraduras, barandillas o pomos de puertas, etc., así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.

- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

9.3. Ventilación.

El propósito de ventilación de los espacios cerrados, es mantener una buena calidad del aire interior, garantizando que ese aire es seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aportación de aire fresco, son factores que favorecen la transmisión del virus.

En caso de utilizar ventilación por medios mecánicos, observar un buen mantenimiento y desinfección de los mismos.

9.4. Vajilla.

No se requiere un tratamiento especial para la vajilla, ni utillaje de cocina desechable. Toda la vajilla y cubiertos que utilicen en el comedor se lavarán con agua y jabón como se realice habitualmente

9.5. Gestión de residuos en los centros de trabajo.

Mientras dure la limpieza, los residuos se consideran residuos de Clase III o como residuos Biosanitarios. Se deberá solicitar a la empresa de limpieza que utilice recipientes adecuados y un gestor de residuos para su transporte y gestión.


El material utilizado que sea desechable se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

No obstante, la gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 24 de 55

10. IDENTIFICACIÓN DE LOS CONTACTOS DE LOS CASOS EN INVESTIGACIÓN.






Es importante identificar a todo el personal que atiende a los casos en investigación, probables o confirmados de infección por SARS-CoV-2. Para ello, se realizará un registro de todo el personal que haya entrado en contacto. El riesgo deberá ser evaluado de manera individualizada, pero de forma general se continuará con la actividad laboral habitual y se realizará una vigilancia para detectar precozmente la aparición de síntomas.


- Cualquier consulta específica relacionada con las medidas de prevención y control de la transmisión de la infección en el centro pueden ser dirigidas a los correspondientes Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

11. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CORONAVIRUS COVID-19.

Las siguientes fichas informativas se pueden descargar en la web del Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

<div style="text-align: right;">  </div> <div style="background-color: #334d6b; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?</h3> </div> <p>Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.</p> <p>El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-size: small;"> Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob </p> <div style="text-align: right;">  </div>	<div style="text-align: right;">  </div> <div style="background-color: #334d6b; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?</h3> </div> <p>La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.</p> <p>Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.</p> <p>Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.</p> <div style="text-align: right;">  </div> <hr/> <p style="text-align: center; font-size: small;"> Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob </p> <div style="text-align: right;">  </div>
--	--

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?

Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El 80% de los casos presenta **síntomas leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es
@sanidadgob



¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?

No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos **NO** deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es
@sanidadgob



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



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es
@sanidadgob



¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del nuevo coronavirus?

La población general sana **no necesita utilizar mascarillas**.

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan quienes están enfermos.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es
@sanidadgob



Nuevo coronavirus: Qué hacer si tienes síntomas

Si presentas alguno de estos **síntomas**

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Y



Has estado recientemente en una zona de riesgo

O



Has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado

Quédate en casa y llama al **112**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



6 marzo 2020

¿Cuándo llamo al 112?

En relación al nuevo coronavirus, llama al 112 si:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



presentas los siguientes **síntomas**:

Y



Has estado recientemente en una zona de riesgo

O



Has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado

El 112 es un teléfono de atención de urgencias
Su buen uso requiere la colaboración de todos

Para dudas e información general, consulte los teléfonos disponibles en mscbs.gob.es

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



6 marzo 2020

Nuevo coronavirus: recomendaciones sobre viajes

NO se recomienda viajar a zonas de riesgo a no ser que sea estrictamente necesario.

Si ya has estado en una zona de riesgo y presentas estos síntomas durante los siguientes 14 días:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Quédate en casa y llama al **112**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 28 de 55

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes del Coronavirus COVID-19.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

Se recomienda:

- La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

- Las **uñas** deben llevarse **cortas y cuidadas**, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.


- **Recoger el cabello** largo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.

- **Evitar el uso de lentillas.** Si se necesitan gafas, éstas deberán estar fijadas con cinta adhesiva desde el puente de la gafa a la frente.

- Se recomienda **retirar el maquillaje** u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.

• **Etiqueta respiratoria:**

- ✓ Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- ✓ Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 29 de 55

Las **medidas de protección individual** (mascarillas, gafas, pantalla o ropa), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional. Para el desarrollo normal del trabajo no son necesarias estas medidas. Su recomendación queda restringida a casos muy concretos:

- Contacto con personas de la organización o subcontratas que estando en las instalaciones alerten de síntomas: tos, fiebre o dificultad respiratoria.
- Limpieza y desinfección de instalaciones tras la existencia de un caso probable o confirmado.

12. INFORMACIÓN PARA CASOS PROBABLES EN EL CENTRO DE TRABAJO.

Nuevo coronavirus: QUÉ HACER SI TIENES SÍNTOMAS ESTANDO EN EL CENTRO DE TRABAJO



Si presentas alguno de estos **síntomas**

Fiebre 	Tos 	Sensación de falta de aire 
--	---	--



Has estado recientemente
en una zona de riesgo


Y

O



Has tenido contacto
estrecho con una persona
que sea un caso confirmado



	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 30 de 55

LLAMA A TU RESPONSABLE DIRECTO

- **No toques nada. Evita el contacto con otras personas y si tienes tos mantén una distancia mínima de 1'5 metros.**
- **Lávate las manos o utiliza geles desinfectantes.**
- **Trasládate a tu domicilio y llama al teléfono de emergencias previsto.**
- **Extrema la higiene en casa para no contagiar a la familia (usa mascarilla)**
- **No acudas al centro de salud ni hospital. Tu médico de cabecera te dará la baja por teléfono.**

13. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA ACTIVIDADES CON RIESGO.

Las medidas de protección personal se centran en actividades con riesgo de exposición directa al virus COVID-19:

- Para aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado incluye contacto estrecho: por ejemplo, atención a una persona trabajadora o subcontrata que informe sobre síntomas en el centro de trabajo.
- Para situaciones de limpieza, desinfección o gestión de residuos. Ya sea por personal propio o personal externo.

Equipos de protección individual.

Se cumplirá una estricta higiene de manos antes y después del contacto con personas potencialmente afectadas y de la retirada del equipo de protección individual. El coordinador de emergencias que acompañe a la persona con síntomas hasta la zona de aislamiento, así como el personal de limpieza deberá utilizar los siguientes EPIs:

Protección respiratoria

Con el fin de evitar contagios, los casos posibles, probables o confirmados deben llevar mascarillas quirúrgicas.

Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido.

En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla auto filtrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador.

La protección respiratoria generalmente recomendada para los profesionales de la salud que pueda estar en contacto a menos de 1'5 metros con casos posibles, probables o confirmados es una mascarilla auto filtrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2. Este tipo de protección respiratoria será también la recomendada cuando la evaluación específica del riesgo así lo requiera. Este tipo de protección respiratoria será también la recomendada cuando la evaluación específica del riesgo así lo requiera. En caso de escasez de equipos de protección el personal sanitario también podrá usar mascarillas quirúrgicas en combinación con otras medidas preventivas.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 31 de 55

Las mascarillas auto filtrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001), a priori, no deben reutilizarse y, por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada.

Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas auto filtrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3.

Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

Protección ocular.

Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).

Los protectores oculares certificados en base a la norma UNE-EN 166:2002 para la protección frente a líquidos² pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso de la gafa integral) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial).


Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales (campos de uso 3, 4 o 5 según UNE-EN 166:2002, en función de la hermeticidad requerida)² y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea merma-da.

Protección para mano y cuerpo.

Guantes de protección. Norma UNE-EN ISO 374-5:2016. Deberá incluir el pictograma de riesgo biológico + la palabra VIRUS bajo él.



	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 32 de 55

En actividades de atención a la persona sintomática y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso. Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con personas sintomáticas, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

Ropa de protección

En lo relativo a la ropa, es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes de la persona sintomática a la que examina o trata.

Este tipo de ropa, como EPI, debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 que contempla ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).

En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE- UNE-EN 14605 :2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] (PB procede de "Partial Body") que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realizase correctamente.




Desecho o descontaminación.

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como como residuos biosanitarios clase III.

Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

Almacenaje y mantenimiento.

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

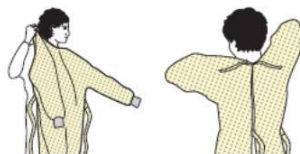
	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

SEQUENCE FOR DONNING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

The type of PPE used will vary based on the level of precautions required; e.g., Standard and Contact, Droplet or Airborne Infection Isolation.

1. GOWN

- Fully cover torso from neck to knees, arms to end of wrists, and wrap around the back
- Fasten in back of neck and waist



2. MASK OR RESPIRATOR

- Secure ties or elastic bands at middle of head and neck
- Fit flexible band to nose bridge
- Fit snug to face and below chin
- Fit-check respirator



3. GOGGLES OR FACE SHIELD

- Place over face and eyes and adjust to fit



4. GLOVES

- Extend to cover wrist of isolation gown



SECUENCIA PARA PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

El tipo de PPE que se debe utilizar depende del nivel de precaución que sea necesario; por ejemplo, equipo Estándar y de Contacto o de Aislamiento de infecciones transportadas por gotas o por aire.

1. BATA

- Cubra con la bata todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y dóblela alrededor de la espalda
- Átesela por detrás a la altura del cuello y la cintura

2. MÁSCARA O RESPIRADOR

- Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello
- Ajuste la banda flexible en el puente de la nariz
- Acomódesela en la cara y por debajo del mentón
- Verifique el ajuste del respirador

3. GAFAS PROTECTORAS O CARETAS

- Colóquesela sobre la cara y los ojos y ajústela

4. GUANTES

- Extienda los guantes para que cubran la parte del puño en la bata de aislamiento

USE SAFE WORK PRACTICES TO PROTECT YOURSELF AND LIMIT THE SPREAD OF CONTAMINATION

- Keep hands away from face
- Limit surfaces touched
- Change gloves when torn or heavily contaminated
- Perform hand hygiene

UTILICE PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PROTEGERSE USTED MISMO Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

- Mantenga las manos alejadas de la cara
- Limite el contacto con superficies
- Cambie los guantes si se rompen o están demasiado contaminados
- Realice la higiene de las manos

SEQUENCE FOR REMOVING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

SECUENCIA PARA QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

Except for respirator, remove PPE at doorway or in anteroom. Remove respirator after leaving patient room and closing door.

Con la excepción del respirador, quítese el PPE en la entrada de la puerta o en la antesala. Quítese el respirador después de salir de la habitación del paciente y de cerrar la puerta.

1. GLOVES

- Outside of gloves is contaminated!
- Grasp outside of glove with opposite gloved hand; peel off
- Hold removed glove in gloved hand
- Slide fingers of ungloved hand under remaining glove at wrist
- Peel glove off over first glove
- Discard gloves in waste container



1. GUANTES

- ¡El exterior de los guantes está contaminado!
- Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quíteselo
- Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada
- Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca
- Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante
- Arroje los guantes en el recipiente de deshechos

2. GOGGLES OR FACE SHIELD

- Outside of goggles or face shield is contaminated!
- To remove, handle by head band or ear pieces
- Place in designated receptacle for reprocessing or in waste container



2. GAFAS PROTECTORAS O CARETA

- ¡El exterior de las gafas protectoras o de la careta está contaminado!
- Para quitárselas, tómelas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas
- Colóquelas en el recipiente designado para reprocessar materiales o de materiales de deshecho

3. GOWN

- Gown front and sleeves are contaminated!
- Unfasten ties
- Pull away from neck and shoulders, touching inside of gown only
- Turn gown inside out
- Fold or roll into a bundle and discard



3. BATA

- ¡La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas!
- Desate los cordones
- Tocando solamente el interior de la bata, pásela por encima del cuello y de los hombros
- Voltee la bata al revés
- Dóblela o enróllela y deséchela

4. MASK OR RESPIRATOR

- Front of mask/respirator is contaminated — DO NOT TOUCH!
- Grasp bottom, then top ties or elastics and remove
- Discard in waste container



4. MÁSCARA O RESPIRADOR

- La parte delantera de la máscara o respirador está contaminada — ¡NO LA TOQUE!
- Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quítese la máscara o respirador
- Arrójela en el recipiente de deshechos

PERFORM HAND HYGIENE IMMEDIATELY AFTER REMOVING ALL PPE

EFFECTÚE LA HIGIENE DE LAS MANOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL


	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 35 de 55

Tabla 2. Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2



	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección respiratoria				
Mascarilla autofiltrante Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	Marcado autofiltrantes: FFP2 o FFP3 Marcado filtros: P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante) UNE-EN 143 (Filtros partículas) UNE-EN 140 (Mascarillas)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3 Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Ropa y guantes de protección				
Guantes de protección	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de

² CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009

³ Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace: <http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	


	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 36 de 55

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
		 VIRUS		virus. En el primer caso va marcado con el pictograma de riesgo biológico y en el segundo, el mismo pictograma con la palabra VIRUS bajo él. Esta diferencia viene otorgada por la realización de un ensayo específico de penetración a virus.
Prendas de Protección Parcial del cuerpo (PB): Bata delantal manguitos etc Cuerpo completo: Mono (con/sin capucha)	CE como EPI + número identificativo del organismo notificado que hace el control de la producción	EN 14126  Nº de Tipo B	UNE-EN 14126 (Ropa de protección biológica)	Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico). Para protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605, denominados Tipos PB [3] y PB [4] de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 37 de 55

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección ocular y facial				
Gafas montura integral	CE como EPI	Marcado en gafa integral: montura: campo de uso 3, 4 o 5	UNE EN 166 (Protección individual de los ojos)	Campo de uso gafa de montura integral: 3 (gotas de líquidos); admite ventilación directa 4 (partículas gruesas); admite ventilación indirecta 5 (gases y partículas menores de 5 micras); no admite ventilación <i>Nota: de mayor a menor hermeticidad: 5, 4, 3. Influye el ajuste y compatibilidad con EPR.</i> Campo de uso pantalla facial: 3 (salpicaduras de líquidos) <i>Nota: la gafa de montura universal se podría utilizar cuando sólo sea necesario evitar contacto accidental mano-ojo.</i>
Pantalla facial		Pantalla facial: Marcado en Montura: Campo de uso 3		

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 38 de 55

ANEXO III

GUIA PARA PROTECCIÓN PERSONAL Estrategias alternativas en situación de crisis

Este documento plantea alternativas y posibles estrategias ante la escasez de equipos de protección individual (EPI) en situación de crisis. Deben ser evaluadas antes de su aplicación excepcional.


La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo EPI. La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Este enfoque está destinado a usarse cuando los equipos de protección individual (EPI) son tan limitados que ya no es posible aplicar de forma rutinaria las recomendaciones existentes. Es posible que sea necesario considerar alguna de estas medidas o una combinación de ellas, siempre de forma excepcional y mientras persista la situación de escasez.

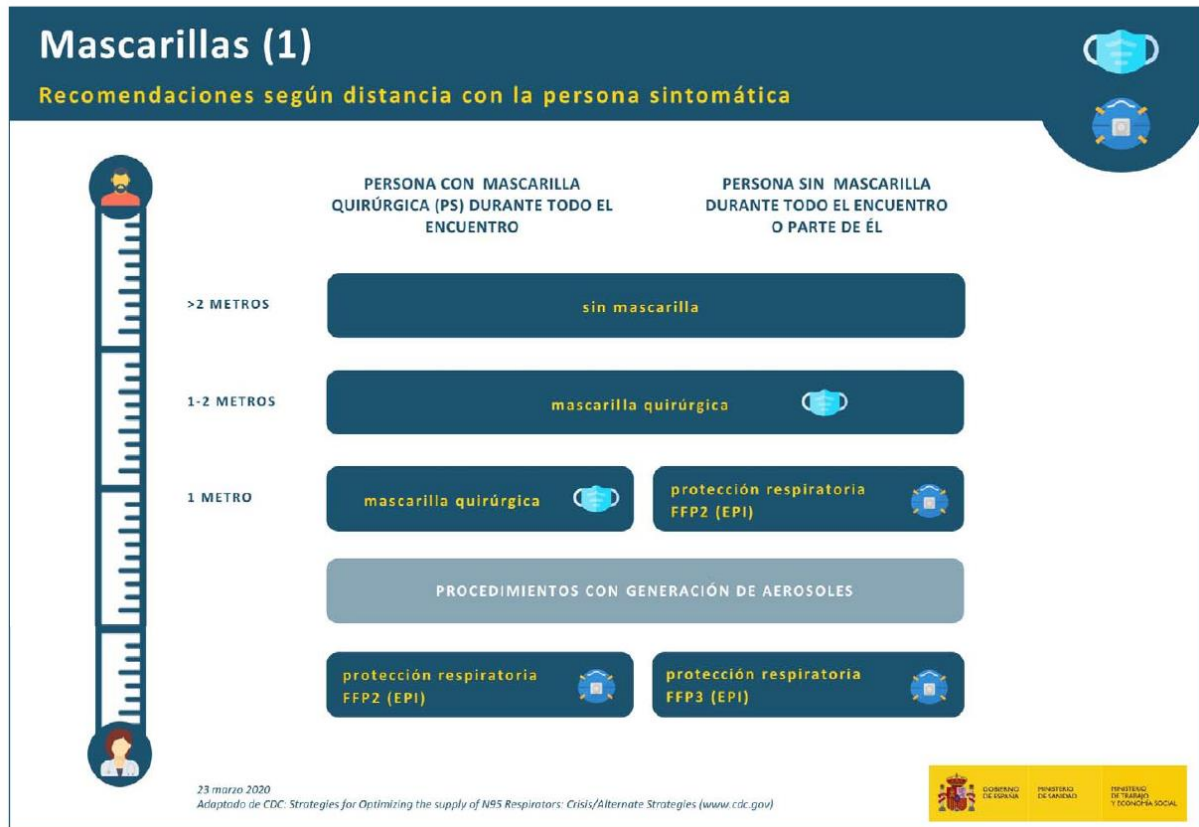
Los equipos de protección individual que cumplan con las especificaciones técnicas distintas de las normas armonizadas, como por ejemplo las mascarillas N95 y KN95, que autoriza el Ministerio de Industria en base a la Recomendación (UE) 2020/403⁹, pueden ser usados cuando corresponda.

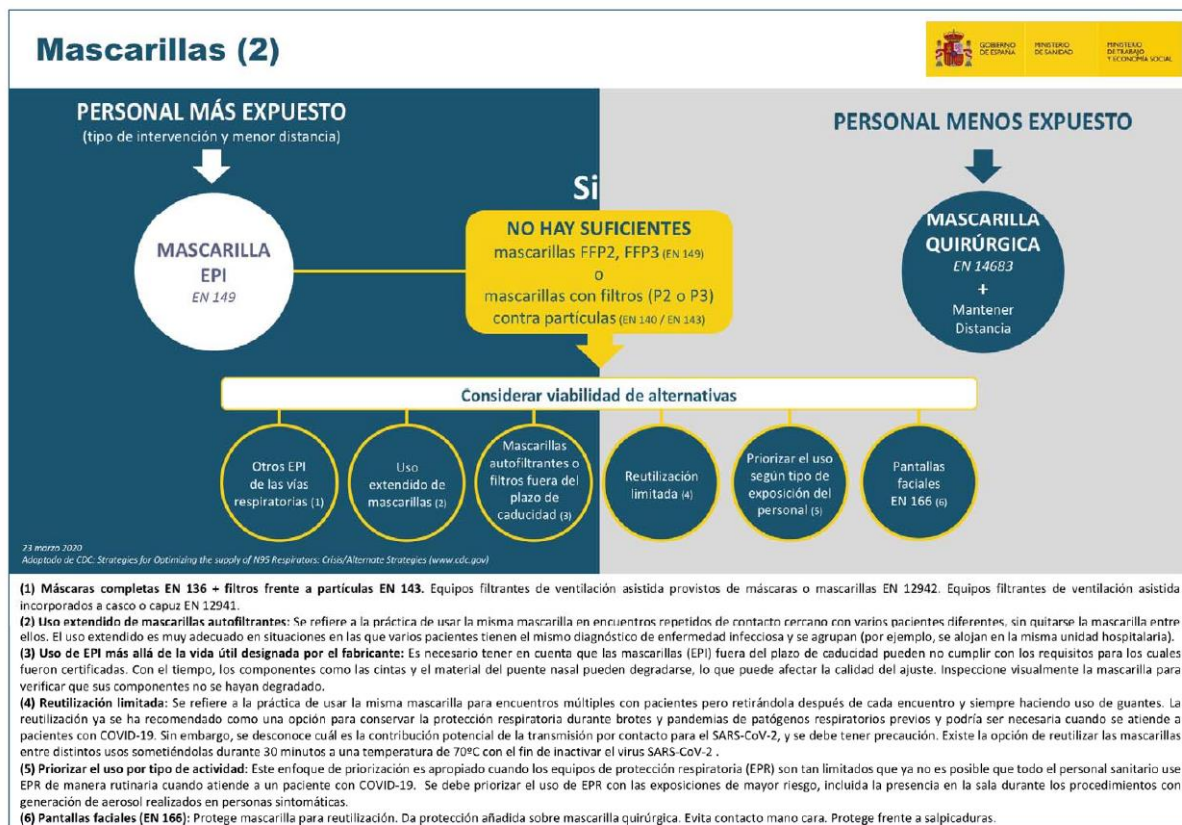
Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2)

Este documento ha sido elaborado con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, revisado y aprobado por la Ponencia de Salud Laboral

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

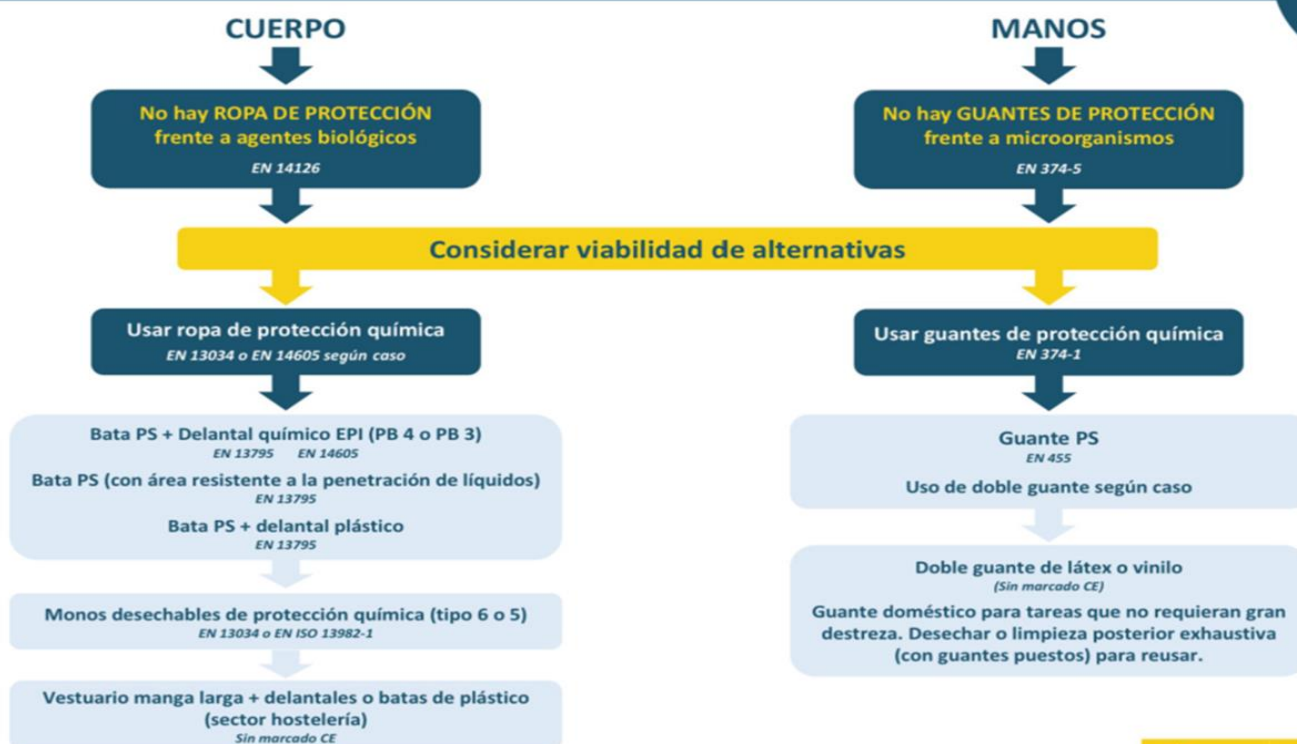
En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).





	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 41 de 55

Ropa de protección y guantes



23 marzo 2020
 Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)



	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 42 de 55

14. TELÉFONOS DE EMERGENCIA.

Los teléfonos de emergencia se encuentran publicados en la web del Ministerio de Sanidad:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

	Andalucía	955 54 50 60
	Aragón	061
	Asturias	112
	Cantabria	900 612 112
	Castilla La Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	C. Madrid	900 102 112
	C. Valenciana	900 300 555
	Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 11 20 61
	La Rioja	941 29 83 33
	Melilla	http://www.ingesa.msbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm
	Murcia	900 12 12 12
	Navarra	948 29 02 90
	País Vasco	900 20 30 50


En caso de urgencia sanitaria llamar al 112.

Ministerio de Sanidad.

Oficina de Información y Atención al Ciudadano Paseo del Prado, n.º 18-20 28014 Madrid

Teléfonos: 901 400 100 // 91 596 10 89 // 91 596 10 90

Correo electrónico: oiac@msbs.es

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 43 de 55


14.1. AUTO-TEST CORONAVIRUS.

Ante la emergencia mundial que supone la amenaza del COVID-19, la Generalitat de Catalunya dispone de una web para realizar un Auto-Test de detección en <http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus-test>

También hay propuestas privadas como la de la compañía Hocelot, compañía deeptech líder española especializada en la obtención de data e información en tiempo real para resolver necesidades, pone al servicio de la sociedad una [página web](#) para facilitar la detección de posibles focos de COVID-19. El objetivo es ayudar a disminuir el colapso de los teléfonos de atención al ciudadano ante la pandemia.

La colaboración ciudadana es indispensable para poder salvar vidas e identificar al COVID-19.

Según la compañía, la primera versión de página web, cuenta con un formulario anónimo de preguntas que ayuda a la ciudadanía a entender en tiempo real la sintomatología que padece y evita el colapso de los servicios sanitarios. Este primer filtro de detección de síntomas del COVID-19 determina si la persona padece a priori síntomas propios de la enfermedad, o por el contrario su sintomatología no está relacionada con ella. En el caso de tener síntomas que evidencien un posible caso de infección por COVID-19, **se mostrará el protocolo de actuación a seguir compuesto por el número de teléfono de los servicios sanitarios de la propia Comunidad Autónoma de residencia del usuario, explica la compañía.**

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	44 de 55

14.2. DECÁLOGO ACTUACIÓN EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19.

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



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

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 1 | AUTO-AISLARSE | En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. |  |
| 2 | MANTENTE COMUNICADO | Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. |  |
| 3 | ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD? | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112 . |  |
| 4 | TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA | Si no, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud. |  |
| 5 | AUTOCUIDADOS | Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos ; descansa , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |  |
| 6 | AISLAMIENTO DOMICILIARIO | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. |  |
| 7 | LAVADO DE MANOS | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos . |  |
| 8 | SI EMPEORAS | Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112 . |  |
| 9 | 14 DÍAS | Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. |  |
| 10 | ALTA | El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. |  |

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	45 de 55

CONTROL PREVENTIVO DE LOS PROVEEDORES Y VISITANTES.

- **Procedimientos de entrada, estancia y salida de proveedores externos.**

Se intentará evitar, en la medida de lo posible, el acceso de personal proveedor externo a la empresa. En el caso de sea totalmente imprescindible su acceso, se deberá identificar y comunicar previamente su entrada y minimizando las oportunidades de contacto con el personal de los departamentos implicados.

- **Entrega de documentación, correo y mensajería.**

Para las actividades de entrega de documentación, correo y mensajería necesarias, la persona encargada de la entrega deberá respetar la estricta distancia de seguridad y se le podrá solicitar el lavado de manos en un punto de agua y jabón o gel hidroalcohólico, depositando en el lugar habilitado el material objeto de entrega.

- **Reducción del acceso de las personas visitantes.**

El acceso a las empresas deberá reducirse en la medida de lo posible. Si se requiere la entrada de las personas visitantes externas (solicitudes de información, etc.), éstos deberán someterse a todas las normas de la empresa.

- **Personal contratista, proveedor y empresas instaladas en los edificios.**

Todas las empresas contratistas que presten sus servicios en empresas deberán presentar su Plan preventivo en materia COVID-19, sometiéndose en todo caso a las directrices del presente documento, estando, entre otras, las labores de inspección y seguimiento por parte de la empresa.

GESTIÓN DE ESPACIOS COMUNES.


- **Espacios comunes.**

El acceso a los espacios comunes, (**comedores, salas de reuniones, office, aparcamientos, jardines, etc.**) está supeditado a la reducción del tiempo de estancia dentro de estos espacios y al mantenimiento de la distancia de seguridad de 1'5 metros entre las personas que los ocupan o en su defecto el uso de mascarillas.

Se solicitará que se realice el acceso por turnos, si fuera necesario, para garantizar tal distancia.

Las empresas, en la medida de sus posibilidades, deberían establecer **sistemas que permitan contar las personas automáticamente**, de forma, que se garantice en todo momento, que el número de personas en el espacio común es el adecuado para garantizar la distancia de seguridad (Ej. comedores).

Se solicitará que, en ningún caso, los dispensadores de agua se utilicen acercando la boca directamente al grifo (porque hay demasiado contacto con las manos y potencialmente con la saliva).

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	46 de 55

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.

Es muy usual que al centro de trabajo acudan trabajadores de otras empresas por razones muy diversas. En el caso de trabajadores de empresas de trabajo temporal, el régimen es el mismo a estos efectos que en el caso de trabajadores propios. Cuando concurren trabajadores de otras empresas, bien de forma esporádica o puntual (una reparación o servicio concreto), bien de forma continuada, es imprescindible establecer reglas de coordinación que vayan en la línea de las recomendaciones que hemos reseñado anteriormente. En este caso, se estará a lo dispuesto en Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales, en función del nuevo riesgo al que todo el conjunto de trabajadores está expuesto.

Se fomentará la comunicación entre las distintas empresas concurrentes para evitar contagios y tomar las medidas preventivas de forma coordinada con el fin de garantizar la seguridad y salud de los trabajadores/as. La empresa titular del centro y la empresa principal deberán tomar las medidas necesarias (información, instrucciones, control y vigilancia) para evitar el contacto dentro del centro de trabajo.

Las reuniones de prevención, de coordinación de actividades o de planificación, por tener un impacto en la seguridad de las personas o de los trabajos que se están llevando a cabo, se deberán realizar con la periodicidad, profundidad y alcance habituales, aunque solo se realizarán de manera presencial aquellas que sean imprescindibles. Se garantizará, en cualquier caso, que se tratan los mismos temas y que existe un acta común que se distribuye a todos los participantes.


Si alguna fuera inevitablemente presencial se deberá regir por el principio de prudencia que se expresa en el apartado anterior, aplicándose las medidas en cuanto a asistentes, espacio interpersonal, ventilación o espacios abiertos.


DESINFECCIÓN DE LA MAQUINARIA, VEHÍCULOS Y OTROS EQUIPOS DE TRABAJO.

Siempre que sea posible se designará un solo usuario para cada equipo de trabajo. En aquellos equipos que se utilicen por turnos, las principales superficies de control (volantes, palancas, selectores, botones) se desinfectarán con etanol en concentraciones superiores al 60%. Se usará preferiblemente en forma de hidrogel aplicado con un papel, toallita o clínex, desechándolo a continuación.

En los equipos de trabajo y vehículos que dispongan de cabina cerrada se abrirán las puertas y ventanas para ventilar durante 3-5 minutos.

Estas operaciones de limpieza y ventilación se llevarán a cabo al inicio y a la finalización de cada turno.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147
	prevenzis@prevenzis.com	Fax. 902996503

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	47 de 55

ANEXO:

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS TRABAJADORES DURANTE LA EXPOSICIÓN AL COVID-19: LA NUEVA NORMALIDAD.

La nueva normalidad llega tras el fin del estado de alarma, que era la herramienta que limitaba el movimiento y duró cerca de 100 días. Ya no está en vigor, y ahora los ciudadanos españoles se pueden mover por todo el país.

La novedad es que volverán todas las actividades, aunque será requisito indispensable mantener 1,5 metros de distancia de seguridad, además de usar la mascarilla en espacios cerrados y en los sitios abiertos en los que no sea posible guardar la distancia de seguridad. En caso de no hacerlo, se han regulado sanciones de hasta 100 euros para aquellas personas que incumplan la norma.

Algunas de las medidas más significativas que fueron aprobadas por el Gobierno en un Decreto Ley son las siguientes:

MOVILIDAD LIBRE.

Estarán permitidos los desplazamientos por todo el territorio, incluyendo los trayectos entre provincias y comunidades autónomas.

Estas limitaciones estaban fijadas desde que se estableció el estado de alarma, el pasado 14 de marzo.

Hay que cumplir con la distancia mínima de 1,5 metros y uso de mascarillas cuando sea imposible mantenerla

USO DE LA MASCARILLA.

Deben utilizarse obligatoriamente para las personas de 6 años en adelante en todos los espacios, independientemente que sean cerrados o abiertos, siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.

Serán obligatorias también en los medios de transporte aéreo, marítimo, en autobús o por ferrocarril, así como en los transportes públicos y privados complementarios de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, si los ocupantes de los vehículos de turismo no conviven en el mismo domicilio.

TRANSPORTE.

Tanto en los medios de transporte públicos de viajeros de competencia estatal como en los marítimos se deberá recabar información de contacto para todos los pasajeros y conservar los listados un mínimo de cuatro semanas con posterioridad al viaje ante posibles rebrotes.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	48 de 55

CENTROS DE TRABAJO.

Estará permitida la vuelta al trabajo presencial de manera progresiva, manteniendo 1,5 metros de separación.

Se debe potenciar el teletrabajo en aquellos sectores que sea posible.

Las empresas deberán adoptar medidas de ventilación, limpieza y desinfección adecuadas a las características de los centros de trabajo.

Además, se pondrá a disposición de los trabajadores agua y jabón, geles hidroalcohólicos o desinfectantes y mascarillas.

CENTROS SANITARIOS.

La administración sanitaria competente garantizará que se adoptan las medidas organizativas, de prevención e higiene para asegurar el bienestar de los trabajadores y los pacientes.

Asimismo, garantizará la disponibilidad de los materiales de protección necesarios en las ubicaciones pertinentes, la limpieza y desinfección de las áreas utilizadas y la eliminación de residuos, así como el mantenimiento adecuado de los equipos e instalaciones.

RESIDENCIAS.

Las autoridades competentes deben velar por el cumplimiento de las normas de desinfección, prevención y acondicionamiento de las instalaciones.

Tendrá que garantizarse la coordinación entre los sistemas de salud de la comunidad autónoma y los centros residenciales de personas con discapacidad, de personas mayores y de los centros de emergencia, acogida y pisos tutelados para víctimas de violencia de género y otras formas de violencia contra las mujeres.

Trabajadores, usuarios y visitantes deberán tener a su disposición los materiales de protección adecuados al riesgo de la COVID-19.

ACADEMIAS Y CENTROS EDUCATIVOS.


Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de seguridad, autoprotección y distanciamiento social (el deber de cautela y protección).

El uso de las mascarillas para mayores de 6 años es obligatorio cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad en espacios abiertos, y siempre obligatoria en lugares cerrados y transporte público.

Se deberá facilitar la disponibilidad y el acceso a **soluciones hidroalcohólicas o de agua y jabón** para practicar una higiene de manos frecuente.

Se deberá respetar la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros.

Se deberá poner a disposición de los trabajadores los protocolos de higiene y distanciamiento COVID-19 establecidos por el centro junto con el nuevo plan de riesgos laborales adaptados a las medidas para prevenir el COVID-19.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	49 de 55

Todos los establecimientos, **así como su equipamiento**, deberán ser **periódicamente desinfectados e higienizados**.

El fichaje con huella dactilar será sustituido por cualquier otro sistema de control horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, deberá limitar las salidas del domicilio y comunicarlo a su servicio sanitario a la mayor brevedad.

***La obligación de uso de mascarilla no será exigible** para las personas que presenten algún tipo de **enfermedad o dificultad respiratoria** que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización. **Tampoco será exigible en el caso de ejercicio de deporte al aire libre**, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

COMERCIOS.

Será fundamental que no se produzcan aglomeraciones.

Además, se debe garantizar que exista una separación de al menos 1,5 metros entre clientes y trabajadores.

El aforo máximo del 75 % en establecimientos minoristas y centros comerciales.

En los **mercados al aire libre** con el 75 % de sus puestos habituales permitidos. Con la obligación de limpiar y desinfectar las instalaciones al menos una vez al día.

ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS.

Se asegurará que en las zonas comunes de dichos establecimientos se adoptan las medidas organizativas oportunas para evitar aglomeraciones y garantizar una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

El aforo del 75 % en las zonas comunes de hoteles y alojamientos turísticos.

Las actividades con guía turístico en grupos de hasta 30 personas.


Los zoos, acuarios y espacios recreativos con un 75 % de su aforo.


Las atracciones de feria con el 50 % de su aforo en cada fila.

La normativa de la Generalitat dispone también que las posibles actividades de animación o las clases grupales deben planificarse con un **aforo máximo de treinta personas** y realizarse preferentemente al aire libre, mientras que las **actividades de guía turístico** se concertarán si es posible mediante cita previa, sin audio guías ni folletos y en grupos **de hasta treinta personas**.

ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Deberá garantizarse el cumplimiento de todas las medidas por parte los titulares de museos, bibliotecas, archivos o monumentos, así como por los responsables de establecimientos de espectáculos públicos y de otras actividades recreativas.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº	EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº	004
		Fecha:	07.08.2020
		Paginación:	50 de 55

Será requisito fundamental garantizar la distancia mínima de 1,5 metros y establecer un debido control para evitar la concurrencia de las personas.

En cultura en los cines, teatros y auditorios con una ocupación del 75 % y butacas pre asignadas.

Las visitas a monumentos permitidas en grupos de hasta 20 personas.

Las visitas y actividades con afluencia del 75 % en museos y salas de exposiciones.

En las piscinas se establecen una ocupación del 75 % en las piscinas recreativas o comunitarias.

Y limitaciones de acceso y de aforo en las playas controladas por cada municipio.

Sí se podrá hacer uso de duchas y vestuarios mientras se cumpla con los límites de aforo, pero no de fuentes de agua.

No establece ningún tipo de medida en cuanto a playas porque **son los ayuntamientos quienes tienen la competencia en esta materia**, así que tanto su apertura como las limitaciones de acceso y el control del aforo **quedan en manos de cada municipio**.

En los centros deportivos, un usuario por cada 4 metros cuadrados en las instalaciones deportivas cerradas.

Las clases de 10 personas y afluencia de 1 persona por cada 4 metros cuadrados de superficie de lámina de agua en piscinas deportivas.

En la práctica libre y en grupos de 30 personas de las actividades en la naturaleza.

En el ocio infantil y juvenil, la restricción del 75 % de su capacidad con un máximo de 250 personas al aire libre y de 100 personas en espacios cerrados.

Se aplicarán medidas básicas de seguridad e higiene en parques infantiles.

Los **campamentos** de actividades de tiempo libre destinadas a la población infantil y juvenil (con 300 asistentes al aire libre y 75 en espacios cerrados), y se prohíbe el baño en los ríos, lagos y pozas remansadas de agua.


En Congresos y ferias comerciales, será de un 75 % del aforo de los pabellones o salas donde se desarrolle el evento.

Se seguirá el cumplimiento de las normas previstas para los centros comerciales para las ferias.

Se debe de elaborar de un plan de contingencia adaptado a cada certamen ferial.

El aforo máximo del 50 % en los establecimientos dedicados al juego y las apuestas, que están obligados a controlar la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros y a desinfectar las máquinas tras cada uso.

Además, quienes participen en juegos que incluyan fichas, cartas o dinero en efectivo deberán usar de forma recurrente geles hidroalcohólicos o desinfectantes.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 51 de 55

HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN.

Se tomarán las medidas de organización necesarias para evitar las aglomeraciones tanto en el interior de los establecimientos como en las terrazas.

Distancia de seguridad de 1,5 metros entre el cliente y el trabajador.

Si esto no es posible tomar las medidas higiénicas necesarias para evitar cualquier riesgo de contagio.

Tanto los establecimientos hosteleros como los locales comerciales tendrán limitada la afluencia **al 75 % de su capacidad.**

El consumo en barra con distancias entre clientes.

Las terrazas al 100 % con distanciamiento de 2 metros entre mesas y una ocupación de hasta veinte personas en cada una.

El consumo en el interior al 75 % de la capacidad del local.


La apertura de discotecas con un tercio de su aforo y sin baile.

Además, continúan vigentes las normas de desinfección y limpieza de los puntos de contacto frecuente, como barras o sillas, y la sustitución de cartas físicas por alternativas digitales o pizarras.

ACTUALIZACIÓN DE LAS MEDIDAS.

Estas recomendaciones de actuación deberían aplicarse durante la fase de recuperación y actualizarse/retirarse en función de la evolución de las circunstancias.

Dada la situación cambiante, esta guía se irá actualizando periódicamente, conforme a las instrucciones que sean facilitadas por las autoridades sanitarias.

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 52 de 55

PAUTAS ORGANIZATIVAS DEL CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN DURANTE LA EXPOSICION AL COVID-19

Normas para técnicos y trabajadores deportivos:

- **Uso de mascarillas:** todos los participantes en los entrenamientos y competiciones, o actividades dentro del ámbito, así como el resto de personal Protocolo General COVID19 involucrado, utilizarán mascarillas desde su acceso (zonas comunes, pasillos, etc.).
- **Higiene de manos:** es obligatorio el lavado frecuente, deberán colocarse dispensadores de gel hidroalcohólico en la entrada de la instalación (uno exclusivo para trabajadores), en el acceso al campo de juego.
- **Distanciamiento social:** deberán mantener al menos 1,5 metros de distancia interpersonal, y, deberán hacer uso de Equipos de Protección individual (EPI's) (mascarillas, etc.).
- **Uso de EPI's según normativa oficial:** mascarillas, batas en función de las actividades realizadas y riesgo de contagio, así como cualquier otro necesario según función.
- **Higiene respiratoria:** en el caso de toser y estornudar, deberá realizarse en flexura del codo, se recomienda el uso de pañuelos desechables, etc.
- Los entrenadores no tengan contacto con las jugadoras manteniendo en todo momento la distancia social y solo podrán dar instrucciones del entrenamiento, manteniendo la distancia de seguridad y no tocando el material deportivo que estén tocando las jugadoras, (balones etc.).
- No compartir objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
- Se deberá contemplar la formación e información de las medidas convenientes a todos los trabajadores y técnicos **para deportistas**.
- **Mantener el lavado de manos con regularidad**, siguiendo el procedimiento correcto, antes y después del entrenamiento, si hay competición antes y después de la competición. Importante hacerlo de manera correcta durante al menos 30 segundos. En todos los vestuarios y zonas de acceso a la instalación deberá haber dispensadores de gel desinfectante.
- **No se podrá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID19**, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo. Igualmente, si presenta síntomas pseudogripales como signo clínico, fiebre, escalofríos, cefalea, mialgia, debilidad, náuseas o vómitos, se procederá preventivamente. En los casos de la toma de temperatura mediante dispositivo sin contacto por infrarrojos se deberá tener en cuenta las medidas de protección de datos (LOPDGDD).
- **Mantener las medidas de distanciamiento social** expuestas anteriormente. Durante el tiempo que duren los entrenamientos y la competición, los/as jugadores/as deben reforzar y cumplir al máximo las medidas de protección e higiene personal en el ámbito familiar, social y deportivo.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 53 de 55

- **Uso de mascarilla** según necesidades y normativa actual, es obligatorio para cualquier persona que acceda a la instalación en el ámbito de realización de la actividad competente y no esté realizando actividad deportiva. No siendo obligatorio su uso cuando, por la propia naturaleza de las actividades, éste resulte incompatible durante su desarrollo. Durante el tiempo de práctica de las especialidades del voleibol se considerará incompatible el uso de mascarillas para los/as jugadores/as.

- **Higiene respiratoria:** en el caso de toser y estornudar, deberá realizarse en flexura del codo, se recomienda el uso de pañuelos desechables, etc.

- **Mantener unas medidas de atención sobre la higiene del material técnico de entrenamiento o juego,** de la ropa deportiva, del calzado o de los enseres personales, con su lavado exhaustivo y desinfecciones oportunas. No compartir el material deportivo en la medida de lo posible. No compartir ni comida, ni bebidas.

- El uso de alfombras desinfectantes para el calzado, se utilizara.

- Si el **desplazamiento** de los participantes al lugar de celebración de la actividad se realiza en autobús privado, la empresa responsable de los mismos, debe acreditar al club que cumple con los protocolos de desinfección previstos por las autoridades sanitarias y que sus conductores están en perfectas condiciones de salud. Igualmente deberán usar mascarillas cuando el transporte de dos o más participantes se realice en vehículo privado y no pertenezcan al mismo grupo familiar.

- **Se evitará escupir, se evitarán las celebraciones en grupo** y se recomienda realizar la higiene personal en el propio domicilio.

CON RESPECTO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS NO ACOGEMOS AL PLAN DE CONTINGENCIA QUE SE DICTE PARA CADA UNA DE ELLAS AL NO TENER INSTALACIONES PROPIAS.

CON RESPECTO A LAS COMPETICIONES EN LAS QUE PARTICIPAMOS O PARTICIPAREMOS NOS ACOGEMOS AL PLAN DE CONTINGENCIAS DE LAS ORGANIZADORAS DE DICHA COMPETICIÓN.


Implementaremos dichas medidas con gel hidroalcohólico y alfombrillas desinfectantes de calzado a la entrada a las pistas deportivas.


MEDIDAS A ADOPTAR POR LOS GRUPOS EN CASO DE CONTAGIO DE ALGUN/A JUGADOR/A

- Si hay un posible positivo en la unidad familiar de convivencia, la jugadora no debe acudir a los entrenamientos hasta saber que no existe positivo. Tener una especial vigilancia sobre el grupo.

- Si hay un positivo en la unidad familiar de convivencia, la jugadora no debe acudir a entrenar durante dos semanas. Tener una especial vigilancia sobre el grupo.

- Si hay un positivo de una jugadora del club, equipo permanecerá sin entrenar durante 14 días.

	Avda. Denia, nº 53 Local 1 A 03013 ALICANTE	Tfno.: 965147147 Fax. 902996503
	prevenzis@prevenzis.com	

	PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19	Informe nº EXTRAORDINARIO
	CLUB VOLEIBOL DE SANT JOAN	Revisión nº 004 Fecha: 07.08.2020 Paginación: 55 de 55