



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA LA PREVENCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS DEL EQUIPO DE REGATAS DEL REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

Las recomendaciones incluidas en el presente protocolo pueden ser objeto de revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2)



ÍNDICE

- Introducción
 - Análisis continuo.
 - Difusión.
- Sobre el coronavirus
 - La enfermedad COVID-19.
- Recomendaciones generales de salud e higiene
 - Lavado de manos.
 - Etiqueta respiratoria.
 - Autodetección de síntomas.
 - Trabajadores/as especialmente vulnerables.
 - Uso de mascarillas.
- Procedimientos generales de actuación antes situaciones específicas
 - Acceso a las instalaciones
 - Aulas de formación Oficinas
- Procedimiento de actuación ante casos confirmados o en sospecha
 - Declaración de un caso confirmado o sospechoso
 - Contactos estrechos en estos casos confirmados, probables o sospechosos
- ANEXOS:
 - ANEXO 1 – Plan Específico de vuelta a los entrenamientos.
 - ANEXOS 2 y 3 – Desinfección y lavado de manos
 - ANEXOS 4 – Utilización mascarilla y guantes



INTRODUCCIÓN

Con el presente protocolo se pretende ofrecer a todos los trabajadores y usuarios de las instalaciones del varadero, criterios de actuación que ayuden a prevenir el contagio del coronavirus o a identificar sus síntomas.

Para hacer frente a la expansión del coronavirus COVID-19 se han establecido 3 principios de actuación:

1. Proteger a las personas que hacen uso de las instalaciones garantizando su salud y bienestar.
2. Comunicar con transparencia y rigor aspectos de salud, higiene y prevención de acuerdo con nuestro servicio de prevención, con las autoridades sanitarias y también todas las medidas que se implementen durante este período.
3. Garantizar la continuidad de la actividad en sus distintas actividades.

El presente protocolo formaliza el conjunto de iniciativas puestas en marcha, para ajustarlas a las posibles necesidades de trabajadores, deportistas y actividades, tomando como referencia las informaciones facilitadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Sanidad y los protocolos de actuación del CSD (OM 4837 de 4 de mayo de 2020 – Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.).

Con este protocolo se pretende establecer las bases para la gestión ante posibles escenarios de contagio en el centro de trabajo y apuntar recomendaciones y medidas de actuación que pueden prevenir contingencias.

Análisis continuo

Se realizará un análisis continuo de la información disponible y de la evolución del coronavirus para identificar riesgos y plantear medidas de actuación básicamente en 4 aspectos:

1. Mitigar riesgos de salud y evitar contagios de trabajadores y usuarios, y minimizar su impacto.
2. Identificar posibles impactos en las actividades.
3. Establecer criterios para la gestión de la relación con terceros y con el entorno.
4. Analizar e incorporar a las actividades habituales, las medidas implantadas por las distintas autoridades competentes para contener la diseminación del virus.



Difusión

La difusión de este documento es de carácter interno, se facilitará a todos los empleados y usuarios para garantizar la transparencia y una comunicación eficaz de indicaciones.

La implicación de los equipos de dirección y responsables de náutica es fundamental en su implantación.

SOBRE EL CORONAVIRUS

La enfermedad COVID-19

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan, incluyendo siete casos graves.

El inicio de los síntomas del primer caso fue el 8 de diciembre de 2019. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae que posteriormente ha sido denominado SARS-CoV-2, cuya secuencia genética fue compartida por las autoridades chinas el 12 de enero. El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial.

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV).

Igual que en otros brotes causados por coronavirus, la fuente primaria más probable de la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 es de origen animal. El modo en el que pudo transmitirse el virus de la fuente animal a los primeros casos humanos es desconocido. Todo apunta al contacto directo con los animales infectados o sus secreciones.

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngea, incluyendo la saliva.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa.

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días. El 97,5% de los casos sintomáticos se desarrollan en los 11,5 días tras la exposición. El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica.

- Los síntomas más comunes de esta nueva enfermedad son:
- Fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria

Por el momento, no hay vacuna ni un tratamiento específico para la enfermedad. No obstante, muchos de los síntomas pueden ser tratados y, por lo tanto, el tratamiento y cuidado de las personas infectadas puede resultar altamente efectivo.

RECOMENDACIONES GENERALES DE SALUD E HIGIENE

Deben reforzarse las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- Llevar las uñas 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.
- Evitar el uso de lentillas. Si deben seguir usándose, antes de ponerlas y quitarlas se procederá al lavado de manos como se especifica más adelante.
- Retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.
- Evitar los saludos con contacto físico (dar la mano, abrazos o besos).
- Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos u objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares...)
- Se recomienda ventilar salas, vestuarios, habitaciones y espacios comunes. Limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza que contengan lejía (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, teléfonos).

La empresa ha implantado procesos de limpieza adecuados en zonas comunes utilizadas por mucho personal.



Lavado de manos (ver anexos 2 y 3)

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se debe realizar de forma frecuente a lo largo el día. SIEMPRE se deben lavar las manos:

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de utilizar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

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.

Autodetección de síntomas

Observa tu propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire
- Pérdida de olfato o gusto

Si desarrollas los síntomas indicados y/o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado:

- Permanece en tu residencia habitual y evita contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 2 metros.
- Contacta telefónicamente con el teléfono de información de la CCAA (900 112 061) y sigue las instrucciones y protocolos de actuación que te comuniquen.

Informa lo antes posible al personal del RCNGC para que se adopten las medidas necesarias.



Trabajadores/as especialmente vulnerables

Si perteneces a alguno de los siguientes colectivos:

- Personal con diabetes
- Personal con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- Personal con enfermedad pulmonar crónica
- Personal con inmunodeficiencia
- Personal con cáncer en fase de tratamiento activo
- Trabajadora embarazada
- Personal mayor de 60 años

Informa inmediatamente a la empresa para que puedan valorar tu estado y determinar si es necesaria la adopción de medidas adicionales.

Uso de mascarillas

- El uso de mascarillas en población general puede servir como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad ya que se reduce la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- Será obligatorio el uso de mascarillas cuando es necesario acudir a zonas donde no es posible garantizar la distancia social recomendada (2 metros), aulas de formación, salas de reuniones, etc... Aunque al principio de nuestra vuelta al trabajo no usaremos este tipo de instalaciones.

PROCEDIMIENTOS GENERALES DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES ESPECÍFICAS

Acciones previas a la apertura del varadero:

- Desinfección de las instalaciones: por empresa especializada.
- Único punto de control de acceso a instalaciones del Varadero: es una zona video-vigilada por la que tendrán que pasar todos los usuarios del Equipo de

Regatas para tomarse la temperatura, acreditar que han pasado el reconocimiento médico y que se han leído y entienden todos los puntos del protocolo que nos ocupa.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

- Mantenimiento de teletrabajo de todos aquellos empleados que puedan ejercer su actividad profesional de manera no presencial.

Acceso al Varadero

La entrada a las instalaciones se realizará por la Marina (Puesto de control). Todos los integrantes del Equipo de Regatas que acudan al centro o deban permanecer por cualquier razón durante un tiempo prolongado en la instalación, serán sometidos a un control de temperatura realizado con un termómetro láser. En caso de presentar una temperatura superior a 37,0° se repetirá la toma y si se mantiene o aumenta no se podrá tener acceso a las instalaciones y se contactará inmediatamente con el responsable del mismo.

- Si se detecta que alguien presenta fiebre, se le indicará que debe volver a su domicilio y realizar un seguimiento continuado de su estado de salud con el fin de valorar la aparición de otros síntomas que requieran la comunicación con los servicios de salud pública. Se comunicará esta incidencia al departamento de PRL para que dé inicio al procedimiento de seguimiento.

Con el fin de evitar contagios, se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas en la entrada del varadero para limpiarse las manos.

Se limitará el aforo máximo de cualquier espacio cerrado, de forma que se cumpla con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad (mínimo 2 metros) y el aforo máximo de las instalaciones deportivas que progresivamente irá en aumento en cada fase de desescalada.

Se limitará la presencia simultánea de personas en cualquier zona de las instalaciones, trasladando, si es necesario, a parte de los ocupantes a otras dependencias.

Se pedirá que los usuarios no se sienten en ninguna zona de las instalaciones.

El material de oficina (como bolígrafos o similares) no se compartirá con regatistas, usuarios y demás, pero si así hiciera falta, se limpiarán tras su uso y antes de ser facilitados a otra persona.

Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario.

Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal y, muy concretamente, el más expuesto.

Se realizará una limpieza frecuente de las superficies que más frecuentemente entran en contacto con las manos como pasamanos, pomos, etc...



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

Medidas generales de higiene personal

- Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas de papel desechables.
- Usar guantes en caso de haber riesgo de entrar en contacto con la piel o mucosas de otra persona. Si se utilizan es importante cambiarlos con frecuencia, recordando la necesidad de lavar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos
- Se recomienda que las uñas estén cortas.
- Se desaconseja el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas Utilizar la protección respiratoria (si se considera su uso oportuno).
- Evitar tocarse la cara y los ojos sin tener garantizada una correcta higiene de manos
- Recordar que hay que cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel desechable, que habrá que tirar a la basura, la parte interior del codo o con la mano, en cuyo caso habrá que lavarse y mientras tanto evitar tocarse la cara, la nariz o los ojos
- En la medida de lo posible se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas o similares para el uso público.
- Utilizar guantes o geles a la hora de manipular elementos comunes, extremar las medidas de seguridad y la frecuencia del lavado de manos.
- Asimismo, se recordará al personal: No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos.

Aulas de formación (de momento estará prohibido la realización de tareas de formación en el aula)

De momento estará prohibida la realización de tareas de formación o clases teóricas en las aulas del Equipo de Regatas. Se procurará llevarlas a cabo online. Cuando ya se pueda empezar con las mismas, se extremarán las medidas de prevención:

- Realizar una higiene de manos frecuente, lavado con agua y jabón. Las aulas deben disponer de solución hidroalcohólica para que tanto el técnico como los regatistas se limpien las manos al entrar y salir del aula.
- La entrada y salida del aula se realizará de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Se limpiará con solución desinfectante o alcohol al inicio y a la finalización de la sesión formativa la mesa, los apoyabrazos de las sillas, pizarra, rotuladores, tv, etc..
- Evitar tocarse con la mano la boca, los ojos o la nariz.
- Mantener una distancia de 2 metros con otras personas (los deportistas se ubicarán manteniendo una distancia de 2 metros entre ellos.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

- Uso obligatorio de mascarilla, aunque se mantengan distancias de seguridad suficientes.
- Suprimir saludos mediante besos o apretones de manos.
- Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos y objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares, ...)
- Ventilar el aula para la renovación de aire (abriendo ventanas siempre que sea posible o, si no es el caso, de las puertas)
- Una vez finalizada la formación, se dejará abierta la puerta del aula para asegurar la renovación de aire.
- En caso de que sea necesario impartir varias sesiones formativas en el mismo día, se dejará entre ellas un tiempo prudencial para ventilar el aula y se limpiarán con solución desinfectante los apoyabrazos y las palas de las sillas utilizadas por los alumnos.
- Siempre que sea posible, se optará por formación telepresencial (videoconferencia) y/o teleformación.

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS O EN SOSPECHA

Declaración de un caso confirmado o sospechoso

Cuando se conozca la existencia de un caso:

- Confirmado de infección, mediante análisis específico
- Sospechoso de padecerla, esto es una persona que manifieste:
 - fiebre superior a 37,0º
 - síntomas respiratorios del tipo de tos, dificultad respiratoria
 - pérdida de olfato y/o gusto

Los casos confirmados serán controlados por el Servicio Público de Salud (SPS) y los casos sospechosos o probables, deben aislarse en su domicilio y contactar telefónicamente con el Servicio Público de Salud, en el teléfono habilitado por la Comunidad Autónoma o con su centro de salud, para informar de su estado y que quedarán en cuarentena en su domicilio,

en espera de la realización de pruebas confirmatorias, según los protocolos establecidos por el Servicio Público de Salud.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

Contactos estrechos con estos casos confirmados, probables o sospechosos

Se debe informar de la existencia de uno de estos casos a las personas que hayan estado en el mismo lugar que el caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos, manteniendo la confidencialidad de los datos personales del caso confirmado. Se debe informar así mismo al responsable del Centro.

Contactos esporádicos, cruzarse por el pasillo o trabajar en otras estancias de la empresa, no es motivo de alarma.

Se deben realizar tareas de limpieza de las superficies del puesto de trabajo con productos de limpieza con desinfectantes o lejía comercial diluida en agua, de todas las superficies de la sala donde trabaja el caso confirmado, mesas, teléfonos, ordenadores, mesas, sillas, puertas, pomos de puertas y ventanas, etc.

Se debe comunicar al Servicio de Prevención la existencia de estos contactos próximos, facilitando todos los datos de contacto de que disponga.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

ANEXOS



ANEXO 1: PLAN ESPECÍFICO DE VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS

1. Cada regatista debe confirmar a su entrenador al menos 1 hora antes, de la hora programada, su asistencia.
2. De esta manera, los entrenadores de la clase tendrán conocimiento de los regatistas que asistirán al entrenamiento programado.
3. En aquellas clases que se pueda dejarán todo su material dentro del mismo barco con fundas para que no tengan que desplazarse a recoger material.
4. Cada regatista entrará a la explanada por la zona de acceso a la Marina. Entrarán solos a la zona delimitada (no se podrán acercar ni familiares ni amigos hasta que termine la actividad y se vaya para casa).
5. Los horarios se comunicarán a través de sus respectivos entrenadores y se verificarán el día antes por los grupos de whatsapp y atendiendo al parte de viento.....porque es posible que vengan unas clases por las mañanas y otras por la tarde.
6. Si no llego a la hora de mi grupo ya no puedo incorporarme pues no se pueden producir aglomeraciones.
7. Cada regatista tratará en la medida de lo posible venir cambiado de casa listo para navegar. Se evitará el acceso a vestuarios.
8. El regatista que quiera transportar ropa o comida, lo traerá en una mochila estanca e impermeable.
9. No se podrá dejar ropa ni efectos personales en las instalaciones del varadero.
10. Transportarán en una bolsa estanca que puedan llevar en el propio barco (plátano, manzana, barritas, frutos secos, mini bocadillo, agua, etc...) pues no se podrá estar entregando ni recibiendo cosas de las lanchas de entrenadores.
11. Será obligado el uso de mascarilla que cubra la boca y nariz mientras se encuentra en el varadero. Una vez vamos a salir al agua, la pueden guardar dentro de su bolsa estanca y tendrán que volverla a poner cuando regresen a la rampa.
12. Al entrar en el varadero, cada regatista se dirigirá a su embarcación para envergar (si fuera necesario se habilitarán zonas de envergado para mantener la distancia de seguridad) y siempre estaremos junto a nuestro barco.
13. En cuanto esté listo todo el grupo, nos desplazaremos a la rampa de manera escalonada, siguiendo las indicaciones de los marineros o entrenadores para seguir respetando la distancia de seguridad.
14. Durante la sesión de entrenamiento, mantendremos la distancia de 2 metros y no nos subiremos a la lancha, ni nos acercaremos a otros barcos.
15. La vuelta a tierra se hará por clases y/o grupos preestablecidos para que nunca haya aglomeraciones en la rampa ni nadie en la zona de espera de la explanada.
16. Cuando el regatista se esté acercando a la rampa, se volverá a poner la mascarilla.
17. Subimos los barcos manteniendo distancia y con la mascarilla puesta.
18. Lavamos cada uno nuestro barco con agua y jabón. Y siempre manteniendo la distancia de al menos 1 eslora con los barcos de alrededor.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

19. Una vez que hayamos terminado de limpiar el barco, lo llevamos a las posiciones donde lo encontramos a nuestra llegada al club.
20. En ese lugar, sin separarnos de nuestros barcos (y con la mascarilla puesta), lo achicaremos, dejaremos todo listo y recogeremos todo el material.
21. Al finalizar la jornada y cuando el entrenador lo autorice, nos iremos a la salida (mismo lugar que por donde entramos) y nos marcharemos a casa evitando pasar por el vestuario.

Para ir al servicio lo haremos cumpliendo con las normas de higiene.

PROCESO DE CONTROL DE LLEGADA

1. Puesto de control, entrada por la Marina.
2. Entrada con uso obligatorio de mascarilla y desinfección de manos con gel.
3. Toma temperatura corporal.
4. Nada más entrar, vamos a nuestro barco para revisarlo y poder irnos en cuanto nos digan hacia la rampa (seguimos manteniendo las distancias de seguridad con el resto de compañeros).

ENTRENADORES

1. Puesto de control, entrada por la Marina.
2. Entrada con uso obligatorio de mascarilla y desinfección de manos con gel.
3. Toma temperatura corporal.
4. Nos llevaremos la ropa de agua de cada uno, porque debemos venir cambiados y con mochila de agua para limpiar, que irá directa a la lancha.
5. NO se puede dejar nada de material en oficina ni taquillas habilitadas en la oficina.
6. Siempre habrá un entrenador en la entrada del varadero para dar acceso a sus regatistas.

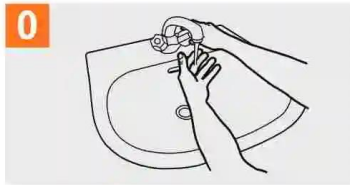


ANEXO 2: LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

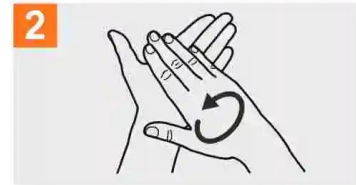
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



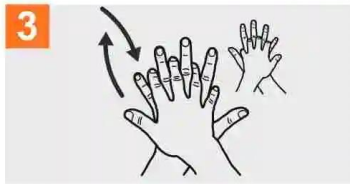
Mójese las manos con agua;



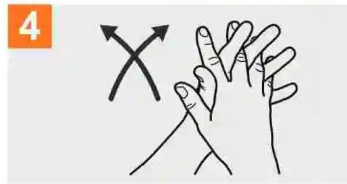
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



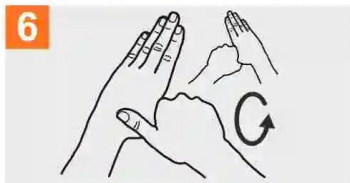
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



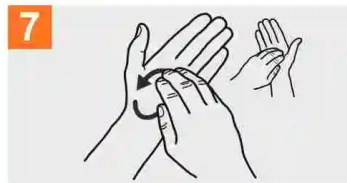
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



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



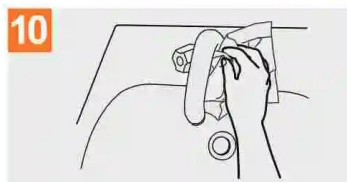
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



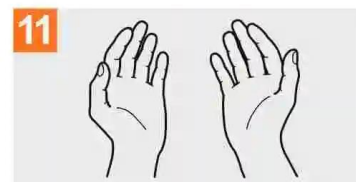
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



ANEXO 3: DESINFECCIÓN DE MANOS

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Comprenda el lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Reseñas Universitarias de Granada (RUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.



REAL CLUB NÁUTICO DE GRAN CANARIA

ANEXO 4: USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS

- Antes del uso o manipulación de la mascarilla, LIMPIEZA O HIGIENIZACIÓN DE MANOS.
- La mascarilla debe estar SIEMPRE en su posición correcta. No se retira para hablar, toser, etc.
- La mascarilla debe cubrir NARIZ Y BOCA siempre.
- La mascarilla NO SE TOCA y nunca se deben meter los dedos por dentro.
- Para retirar la mascarilla, se hará por detrás, tirando las gomas o cintas, EVITANDO TOCAR EL TEJIDO.
- La mascarilla tiene que ser usada SIEMPRE DEL MISMO LADO.

DURACIÓN DE LAS MASCARILLAS

La duración o posibilidad de reutilización de las mascarillas viene definida por el fabricante de las mismas. Dicha información puede consultarse en la caja, en el folleto informativo o en la impresión de la propia mascarilla.