



LS-VS-001. Lineamientos técnicos de prevención y contención de COVID – 19 para entrenamientos de la Liga femenina fútbol 11

Versión: 001

Lineamientos técnicos de prevención y contención de COVID – 19 para entrenamientos de la Liga femenina fútbol 11

Fecha de elaboración: 7 de mayo de 2020

Elaborado por:

Ministerio de Salud

Dra. Azálea Espinoza Aguirre

Liga Femenina de Fútbol 11 Dra. Lizbeth Salas Araya

Aprobado por:

Dr. Rodrigo Marín Rodríguez, Director
Dirección Vigilancia de la Salud
Ministerio de Salud-



ALCANCE

La aplicación de estos lineamientos es obligatoria, se realicen entrenamientos de las Ligas Femeninas de Fútbol 11.

Debido a que los conocimientos generales y la situación epidemiológica de este nuevo coronavirus se encuentran en una condición evolutiva y dinámica, tanto en el contexto local como internacional, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud (<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-deprensa/noticias/741noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-porcoronavirus-2019-ncov>).

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus, algunos de ellos causan enfermedad que se manifiesta desde un resfriado común hasta enfermedades mucho más severas como el MERS-CoV y SARS-CoV.

El coronavirus nuevo (COVID-19) es un virus que no había sido identificado previamente en humanos. Es importante tener en cuenta que existen cuatro coronavirus humanos (HCoV) endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43, además de otros dos coronavirus que causan infección zoonótica en humanos: MERS-CoV y SARS-CoV. Estos coronavirus son diferentes al COVID-19 circulante en la actualidad, por lo que su detección no excluye en absoluto la infección por este nuevo coronavirus

DEFINICIONES OPERATIVAS

Las definiciones operativas sobre casos probables, casos confirmados, confirmación y descarte de casos y los procedimientos de vigilancia son publicadas exclusivamente por el Ministerio de Salud, en su sitio web y se actualizan de acuerdo al comportamiento del COVID-19 en el país.

Por este motivo, al personal médico de la Liga Femenina de Fútbol debe contar con los el documento: “Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19” disponibles en el siguiente sitio web:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilacion_infeccion_coronavirus_v12_24042020.pdf

OBJETIVO DE ESTOS LINEAMIENTOS

Brindar medidas o directrices sobre prevención y contención para evitar el contagio y aparición de casos COVID-19, en mujeres de la Liga Femenina de Fútbol 11 de Costa Rica

DISPOCIONES GENERALES

Estas disposiciones generales, van a establecer los requisitos, acciones, seguimiento, obligaciones, debidamente coordinadas para su cumplimiento.

La Primera División del Fútbol Femenino se deberá jugar en estadios de fútbol que cumplan con los parámetros solicitados en estos lineamientos.

LINEAMIENTOS GENERALES

Estos lineamientos son para la prevención del contagio de COVID-19 y deben aplicarse obligatoriamente, como se indica en el alcance de este documento. El Ministerio de Salud los incluye en todos sus lineamientos para que sean adaptados, y se indica los siguientes:

1. Ninguna persona que trabaje o entrene y que presente síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores leves puede presentarse a un entrenamiento o a trabajar. Si presenta síntomas respiratorios, se le debe indicar que busque atención médica y permanezca en casa hasta que se recupere.
2. Es obligatorio seguir los protocolos de tos-estornudo, lavado de manos y saludos que se incluyen en el anexo 1 y 2, de este documento.
3. Mantener una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude, para disminuir el riesgo de infectarse. Recuerde que COVID—19 se transmite de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.
4. La frecuencia de lavado de manos será: antes de tocarse la cara, antes de preparar y comer los alimentos, después de ir al baño, después de toser y estornudar, después de visitar y atender a una persona enferma, después de tirar la basura, después de estar con mascotas, luego de visitar zonas públicas, después de tocar llaves, dinero o artículos personales, después de tocar pasamanos y manijas de puertas.
5. Los colaboradores deben mantenga limpios sus artículos personales tales como celulares, tabletas, lapiceros y agendas entre otros.
6. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que el virus puede subsistir en una superficie desde pocas horas hasta varios días.
7. Siempre utilice el protocolo de saludo que se adjunta en el anexo 3.
8. Al abandonar el lugar visitado cumplir con el protocolo de saludo y uso de alcohol gel.

9. Al ingresar a los recintos: campo o cancha para entrenamiento, o estadio, se va a tomar la temperatura al ingreso del recinto.
10. Si algún colaborador sospecha de un caso probable, este deberá ser valorado por el personal médico. En caso necesario el médico hará la referencia a un centro de atención de salud de la CCSS y notificará al Área Rectora de Salud correspondiente.

LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS

En este apartado se brindan indicaciones para el personal administrativo, personal de aseo, vehículos y choferes, personal de seguridad, jugadores y entrenadores, así como las condiciones que deben cumplir los centros de entrenamiento, y cuando se den las conferencias de prensa.

Personal administrativo

Aplican los lineamientos generales. Se le debe brindar una charla básica que mejore los conocimientos sobre el uso de las medidas de protección y su utilidad. Se encargará un **colaborador** para que vigile que se cumplan los lineamientos generales y además las siguientes:

1. Orientar a las personas que encargados del aseo, vehículos, salas de entrenamiento, jugadoras, entrenadores sobre las medidas de higiene, aseo y cuidado personal.
2. Dar las indicaciones al personal que atiende al público para que se marque en el piso, con cinta la distancia entre las personas que son atendidas.
3. Indicar a donde se requiera que las concentraciones de equipos, quedan suspendidas, de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud.
4. Vigilar que en los servicios sanitarios, salas de entrenamiento y otros salones se cuente con carteles con los protocolos de saludo, tos-estornudo y lavado de manos.

Personal aseo

Aplican los lineamientos generales. Se le debe brindar una charla introductoria sobre el uso de las medidas de protección y su utilidad y además indicarle que se cumpla lo siguiente:

1. Mantener la limpieza en el lugar a cargo.
2. Asegurar la limpieza y desinfección de los lugares donde se llevaran a cabo los entrenamientos.
3. Asegurar que los servicios sanitarios estén limpios, cuenten con papel higiénico, jabón para lavarse las manos, basureros con tapas de acción de pie, toallas desechables. Además, velar para que los dispensadores de alcohol gel estén en los lugares que se ha indicado.
4. Los utensilios que utilicen las jugadores deben limpiarse y desinfectarse, antes y después del entrenamiento o partido de futbol
5. Contar con un plan de limpieza y desinfección por medio de inspecciones previas y asegurar que se cumpla.
6. Las bolas y materiales como pesas, ligas etc. deben ser desinfectadas antes y después del entrenamiento.
7. Las áreas de trabajo deben estar limpias, bien ventiladas con aire natural y, evitar uso de ventiladores o aires acondicionados.
8. Desinfectar antes y después de cada entrenamiento los utensilios a utilizar por cada jugador.
9. Solicitar que en los servicios sanitarios, baños, salas de entrenamiento y otros salones se cuente con materia educativo como carteles con los protocolos de salud, tos-estornudo y lavado de manos.

Vehículos y choferes

Cuando sea necesario el uso de medio de transporte, a los operadores de estos vehículos se le debe brindar una charla que mejore los conocimientos sobre higiene y el uso de las medidas de protección.

Para ellos también aplican los lineamientos generales y además los choferes deberán garantizar el cumplimiento de las siguientes indicaciones:

1. El vehículos o medio de transporte debe estar desinfectado antes y después de ser utilizado por las jugadoras y personal colaborador. Al iniciar un viaje limpiar las superficies como: manijas de puertas, asientos, volante, vidrios, alfombras, entre otros.
2. Si el autobús cuenta con servicio sanitario, se debe ilustrar con material educativo como carteles con los protocolos de lavado de manos.
3. Revisar el buen funcionamiento y el mantenimiento del aire acondicionado, en caso de que se utilice.
4. No intercambiar con los pasajeros objetos como: teléfonos celulares tablets, computadoras, audífonos, llaves malla, ni prendas de vestir.
5. Que el vehículo disponga de como alcohol en gel para que se aplique a las personas que ingresen a la unidad
6. El vehículo poner en un lugar visible los carteles con los protocolos de saludo, tos-estornudo y lavado de manos indicados por el Ministerio de Salud

Personal de seguridad

Aplican los lineamientos generales. Se le debe brindar una charla que les mejore los conocimientos sobre higiene y el uso de las medidas de protección. Además el personal de seguridad debe velar para que se cumpla las siguientes indicaciones:

1. Las casetillas deben permanecer limpias y además cumplir con las indicaciones que se dan en la sección de aseo.
2. Asegurar que se marque en el suelo la distancia desde donde será atendida la persona.

3. Poner en un lugar visible los carteles con los protocolos de saludo, tosestornudo y lavado de manos.
4. Identificar y anotar en una bitácora el nombre, número de cedula, teléfono y dirección exacta de las personas que ingresen al recinto deportivo.
5. Escupir en la calle no será permitido.

Jugadoras y entrenadores(as)

Aplican los lineamientos generales. Se les debe brindar una charla, que les mejore los conocimientos sobre higiene y el uso de las medidas de protección. Además las jugadoras y entrenadores deben cumplir con las siguientes indicaciones:

1. Se restringe **compartir entre ellas** celulares, monedas, llaves, paños o cualquier objeto. En caso de que requiera por una situación especial deberá comunicar al encargado del equipo. El uso de este tipo de equipo debe ser desinfectado con alcohol al ingreso.
2. El intercambio de materiales para entrenamientos como bolas, ligas pesas o cualquier otro equipo que se utilice en el entrenamiento, debe restringirse.
3. Cumplir con la utilización de los protocolos de tos-estornudo, saludo, y lavado de manos como lo indica el Ministerio de Salud.

Centros de entrenamiento

1. La capacidad debe ser 50%
2. Cada jugador debe tener su propia botella de agua e hidratante (rotuladas y botar sobrantes)
3. Para limpieza de sudor se recomienda utilizar toallas de papel que deben ser desechas en basureros puestos para este fin y deben ser recogidos por personal de limpieza después de cada juego o entrenamiento con las medidas higiénicas mencionadas anteriormente
4. Dispensadores de alcohol gel en las áreas de vestuarios, gimnasio
5. Limpiar los camerinos, baños, regaderas antes y después de cada entrenamiento

6. En la ducharse se debe guardar la distancia de al menos 2 metros de distancia.
7. Al finalizar el entrenamiento los jugadores e harán el respectivo lavado de manos y so de alcohol gel y al ingreso nuevamente del segundo tiempo
8. Disponer los carteles con los protocolos de saludo, tos-estornudo y lavado de manos indicados por el Ministerio de Salud en un lugar visible
9. Escupir no será permitido.

Conferencia de prensa

En la medida de lo posible, las conferencias de prensa se harán en forma virtual y si no es posible se debe garantizar que el lugar cuente con lo que ha indicado el Ministerio de Salud. El encargado de la actividad velará el cumplimiento de las siguientes indicaciones:

1. Asegurarse de la limpieza del sitio, donde se ubicarán los jerarcas invitados a la actividad, específicamente: mesas, sillas, perillas de puertas, podio y equipo audiovisual. Cada vez que un presentador haga uso de la palabra, el micrófono deberá limpiarse.
2. No se permitirá el ingreso de periodistas con síntomas de gripe y se les tomara la temperatura al ingreso
3. Se mantendrá la distancia de 2 metros con los periodistas y entrevistados.
4. Se recomienda utilizar botellas con agua de plástico reciclable
5. Al ingreso del sitio donde se ubican los invitados, este debe contar con alcohol gel
6. Los servicios sanitarios deben estar limpios y contar con papel higiénico, jabón para manos, papel toalla desechable, o secadora eléctrica de manos y basureros. Además, deben mostrar material educativo sobre lavado correcto de manos.
7. Si el lugar del evento cuenta con aire acondicionado, alfombras y cortinas, asegure su mantenimiento y limpieza.

CHARLA INTRODUCTORIA

Cada vez que se contrate personal, y cuando se realicen los entrenamientos deben reforzarse las medidas de prevención que se indican en estos lineamientos.

Se da un ejemplo;

"En Costa Rica estamos destinando todos los esfuerzos y recursos necesarios para responder integralmente a este desafío: la presencia del COVID-19 en nuestro país.

Se han brindado todas las capacidades para que el sistema de salud atienda a las personas que contraigan la enfermedad.

Contamos con un plan de respuesta activado y ahora nuestro reto es la contención de la enfermedad.

Todos debemos contribuir y aplicar los lineamientos emitidos por del Ministerios de Salud para proteger a la población”.

Vamos a explicar los siguientes protocolos:

- Protocolo de saludo, lavado manos y el protocolo tos y estornudo.

Agradecemos su colaboración

ANEXOS

PROTOCOLO DE TOS Y ESTORNUDO

 **Forma correcta de toser y estornudar**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO
EN EL BASURERO,
NO LO LANCE
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA
SI NO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

LAVADO DE MANOS

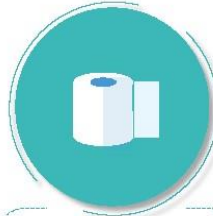
¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



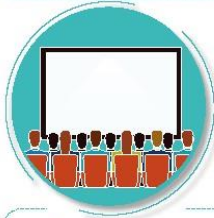
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



Enjuague abundantemente con agua



Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud

¿Cómo lavarse las manos?

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

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 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 necesarias para garantizar la máxima confiabilidad en este documento. Sin embargo, el usuario final debe ser consciente de que cualquier uso indebido de la información contenida en este documento puede tener consecuencias graves. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que surtan a consecuencia de la utilización de esta información. Para más información, consulte el sitio web de la Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

PROTOCOLO DE SALUDO

