

RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

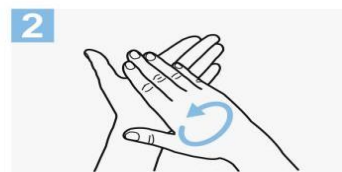
- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño.
- La mencionada higiene de manos debe realizarse con soluciones a base de alcohol.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable.
- Ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.
- La limpieza de superficies y objetos se recomienda que sea húmeda y frecuente, con productos como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.
- Los elementos de protección personal (barbijos, guantes descartables y máscaras óculo facial), deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad.
- Utilizar Elementos de Protección Personal (EPP), o que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico.



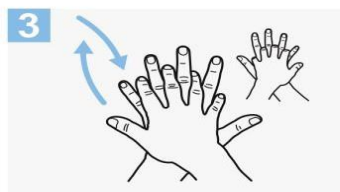
1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



1b
Frótese las palmas de las manos entre sí;



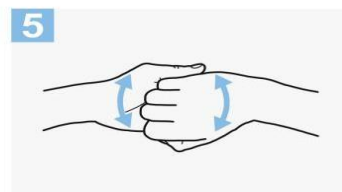
2
Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



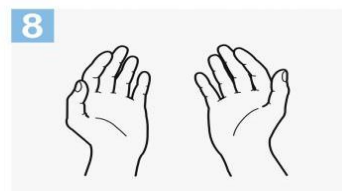
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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.

Crédito: OMS

PROTOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

Buceo

- Los niños no podrán realizar actividades hasta que se habilite el regreso formal de clases en el sistema educativo provincial.
- Se deberá mantener higienizado el equipamiento mediante la utilización de desinfectantes de eficacia probada en neutralizar el virus, conforme indicaciones establecidas en el encabezado del presente. Desde la Federación Argentina de Actividades Subacuáticas (FAAS) se recomienda la utilización de Hipoclorito de Sodio dado a su accesibilidad en forma amplia y su comprobada acción frente al virus.
- Toda institución que posea equipamiento de buceo tanto para utilización propia como así también para realizar el alquiler de los mismos, deberá realizar una limpieza y desinfección minuciosa en forma previa y posterior a su uso mediante la utilización una solución 1:50 de hipoclorito de sodio. Este producto comercializado por diferentes marcas y que comúnmente se lo conoce como lavandina, tiene porcentajes variables (5-10%) de su ingrediente activo, el hipoclorito sódico. Por lo tanto, es necesario leer bien la etiqueta del producto, comprobar el porcentaje presente y luego diluirlo en agua, a la medida correcta. Estudios científicos sugieren una dilución de 1:50 de Lejía1 con el 5% de hipoclorito de sodio (concentración de 0,1% o 1.000 ppm de la sustancia activa), con inmersión de los objetos durante, al menos, 5 minutos. Asimismo podrá utilizarse SANITOL Bactericida, cuyo principio activo: Cloruro de Benzalconio 4,8 %, en dilución 1:80, en el Área Pañol.-
- Realizar las operaciones de desinfección con guantes, mascarilla y protección ocular; Mezclar las soluciones en áreas bien ventiladas; Mezclar con el agua fría, ya que el agua caliente afecta al ingrediente activo; Nunca mezcle la lejía con otros productos; Evite rociaduras y salpicaduras durante la limpieza; Enjuague con abundante agua corriente y deje secar antes de usar.
- Se deberá poner especial atención a los reguladores, el chaleco, los tubos o snórkeles y las máscaras siendo estos los elementos de mayor contacto y entre los buzos. En este caso se deberá realizar una separación del equipo usado recientemente del equipo ya desinfectado.
- Se prohíbe el acceso a personas externas del área donde se desinfecta y guarda el equipamiento desinfectado. Una vez desinfectado, mantener el equipo de forma segura protegiendo la máscara, los reguladores y los snórkeles dentro de bolsas protectoras, cerradas, que se retirarán justo antes del montaje final del equipo. Recordar a los usuarios y buzos en general que se desinfecten las manos antes de tocar las griferías, las botellas y las conexiones de las primeras etapas durante el montaje y desmontaje.
- Cada buzo deberá, al momento de llegar al punto de buceo y anterior a su montaje, desinfectar las partes más susceptibles de contacto como ser reguladores, el chaleco, los tubos o snórkeles y las máscaras (haciendo hincapié en las boquillas).
- Una vez realizado el montaje final del equipo, rociarlo completo con una solución de alcohol al 70%.

- Luego de la inmersión, cada buzo deberá desinfectar minuciosamente el equipamiento antes de emprender el regreso o bien en el momento inmediato de su arribo y antes de realizar la devolución del mismo.
- El equipamiento, asimismo, será desinfectado en el centro de acopio por el personal encargado de la institución, antes y después de su uso en forma individual por parte del buzo y nuevamente desinfectado por el personal de la institución al momento de su devolución minimizando la posibilidad de que el virus sea transmitido por esta vía.
- Quiénes realicen las recargas deben seguir los procedimientos correctos de higiene personal (principalmente de manos) y usar en todo momento mascarillas y guantes mediante la operación.
- Deberán respetarse las medidas de distanciamiento social en las áreas de recarga; razón por la cual será importante impedir el acceso a toda persona ajena a la operación tanto al área de recarga como al sector de acopio de los cilindros cargados.
- Se recomienda el uso en esta operación soluciones con Amonio Cuaternario y no elementos inflamables, como alcohol.

Lineamientos generales para la práctica del buceo en aguas abiertas

- Todo alumno o buzo que pretenda realizar la práctica de buceo en aguas abiertas deberá tener siempre presente que ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, falta de gusto y olfato, etc.) que pudiera estar asociada con COVID-19 no deberá acudir a realizar ninguna actividad y tendrá que contactarse con el teléfono de atención determinado para su región o con su centro de atención primaria y seguir las instrucciones brindadas.
- Antes de realizar cualquier actividad subacuática, el alumno o buzo deberá presentar una declaración jurada notificando fehacientemente que no posee ningún síntoma de Covid-19, ni ha estado en contacto con personas sospechosas de tenerlo, no proviene de zonas de riesgo o que no pertenece a ningún grupo de riesgo (personas mayores de 60, las que tienen enfermedades respiratorias o cardiovasculares y las que tienen afecciones como diabetes), también que ha recibido copia del presente documento y fue debidamente informado de las medidas preventivas que debe respetar .
- Toda persona que presente sintomatología que pudiera estar asociada con COVID-19 no deberá realizar la actividad al menos por el lapso en que duren las medidas de emergencia.

Obligaciones para el desplazamiento hacia el lugar y para el regreso:

- Toda persona que presente sintomatología que pudiera estar asociada con COVID-19 no deberá realizar la actividad al menos por el lapso en que duren las medidas de emergencia.
- Se deberá acudir al lugar sin acompañantes o espectadores.
- El traslado se realizará en todo momento con el uso de barbijo no quirúrgico desde la

salida del domicilio, hasta la llegada al área de actividad y el mismo se deberá mantener siempre que haya contacto con otras personas (lo mismo se deberá aplicar al momento del regreso). Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas.

- Resultará indispensable el lavado de manos antes de salir, e inmediatamente al llegar al lugar de destino, y preferentemente sanitización de la indumentaria utilizada en el traslado.
- En caso de acceder al lugar utilizando bicicleta, moto u otro medio de transporte individual se deberá guardar una distancia prudencial entre personas, así como también se deberá respetar la distancia interpersonal cuando se acceda al lugar a pie.

Obligaciones a respetar en el lugar a realizar la actividad.

- Se deberá respetar siempre una distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Razón por la cual se requiere una elección previa del lugar de práctica que permita asegurar y garantizar esta distancia interpersonal caso contrario la práctica quedará suspendida.
- Se deberá evitar en todo momento la manipulación conjunta de equipos. Cada usuario debe manipular (montaje, configuración y ajuste, desmontaje) su equipo, ya sea de su propiedad o alquilado.
- Se deberá corroborar que cada uno de los asistentes posea los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta.
- Los residuos que se generen en los sitios de buceo, deberán ser retirados del lugar al concluir la actividad.
- Se deberá evitar en todo momento compartir envases de agua o cualquier otro tipo de bebidas, procurando que cada buceador utilice, bajo su responsabilidad, su propia botella para uso individual.

Obligaciones en caso de necesidad de tomar una embarcación

- La utilización de las embarcaciones debe ser gestionada en forma anticipada por medios electrónicos, cumpliendo en todo momento las normas indicadas por las autoridades competentes si las hubiere.
- El tamaño de la embarcación debe asegurar el respetar una distancia interpersonal de, al menos, 1,5 mts. entre las personas embarcadas, las que deberán utilizar en todo momento barbijo o tapa boca respectiva. Incluso si se respetan las reglas de espaciamiento, mientras el barco está en movimiento, y debido al viento, las gotas podrían llegar más lejos. Por lo tanto, todos los pasajeros deben usar mascarilla, recordando no tocar el equipo de las otras personas. Se deberá mantener la separación, incluso durante los procedimientos de entrada y salida del agua.
- Cargar en la embarcación los equipos ya montados y listos para realizar la actividad y manipular tanto los materiales y equipos utilizando guantes y mascarilla.
- Se llevarán de forma segura máscaras, snórkeles y reguladores (ya montados)

protegidos con bolsas o fundas protectoras, que se retirarán justo antes de usarse.

- No se utilizará saliva para desempañar las máscaras, sino que se deberán utilizar productos especiales para evitar que se empañen y enjuagarlas en aguas abiertas.
- Se deberá disponer de sistemas de desinfección de manos a bordo.

Control entre compañeros: Compartir gas en caso de emergencia

- Se evitará en todo momento tocar el equipo de otros buceadores, en particular el que está en contacto cercano con la cara y la boca.
- Una vez cambiados los buceadores realizarán un control visual del compañero con auto demostración y confirmación verbal.
- Para compartir el gas en caso de emergencia se deberá usar siempre la fuente de aire alternativa, adecuadamente desinfectada antes de la inmersión, evitando donar el regulador por el que se está respirando.

Pautas para proceder en caso de tener que realizar primeros auxilios o RCP:

- Se utilizará todo el equipo de protección individual (EPI) y las barreras preventivas necesarias.
- La evaluación de la consciencia estimulando a la víctima, se realizará sin acercarse a su cara.
- La evaluación de la respiración se realizará a través de la observación de los movimientos del pecho solamente, evitando poner la cara junto a la de la persona a socorrer.
- Se utilizará un DEA, en caso de estar disponible tratando de mantener las condiciones higiénicas, alejar elementos que tengan contenido inflamable (alcohol o similares).
- Se deberá continuar con las maniobras de rescate hasta que la víctima se haya recuperado y respire normalmente, o hasta que se agote el socorrista o hasta que llegue la ayuda médica de emergencia evitando el contacto sin la protección adecuada.
- Una vez finalizadas las actividades de rescate, se procederá de acuerdo con las instrucciones locales específicas realizando las maniobras de desinfección pertinentes.
- Los dispositivos médicos utilizados en la víctima como así también los EPI, deben desinfectarse después de su uso, si es posible, o eliminarse siguiendo los procedimientos adecuados.

Lineamientos generales para la práctica del buceo en aguas confinadas

- Los criterios respecto a sintomatologías o sospechas de infección son los mismos para toda modalidad de buceo (prevención, información, declaraciones juradas, Etc.)
- Para el caso de prácticas en aguas confinadas realizadas dentro de otra institución privada (pileta, gimnasio, etc.) se deberá cumplir con todas las exigencias que esta entidad disponga o bien las que las autoridades competentes disten para este tipo de instalaciones.

- Solo se permitirá el acceso al lugar a los alumnos o buzos que vayan a realizar la actividad (no debiendo superar en 3 el número de integrantes del grupo) , y no a sus posibles acompañantes que asistan en carácter de espectadores.
- El traslado se realizará en todo momento con el uso de barbijo no quirúrgico desde la salida del domicilio, hasta la llegada al lugar de actividad y el mismo se deberá mantener siempre que haya contacto con otras personas (lo mismo se deberá aplicar al momento del regreso). Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo de ser necesario.
- Resultará indispensable el lavado de manos al llegar al lugar de destino, y preferentemente sanitización de la indumentaria utilizada en el traslado.
- En caso de acceder al lugar utilizando bicicleta, moto u otro medio de transporte individual se deberá guardar una distancia prudencial entre personas, así como también se deberá respetar la distancia interpersonal cuando se acceda al lugar a pie.
- En todo momento se deberán respetar las medidas nacionales, provinciales o municipales establecidas para cada tipo de transporte y la zona geográfica determinada.

Obligaciones a respetar en el lugar a realizar la actividad

- Antes de comenzar con cualquier tipo de actividad, un encargado de la institución o del grupo deberá realizar, a modo de capacitación o instrucción, una reunión previa en donde se mencionen los modos y prácticas seguras para evitar el contagio e informar, a todos los alumnos o buzos, de forma fehaciente y actualizada las recomendaciones sanitarias que deben seguir.
- Se deberá respetar siempre una distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Las instalaciones deberán cumplimentar con las medidas de desinfección periódicas correspondientes, al menos dos veces al día y con personal idóneo dotado de los elementos de seguridad correspondientes.
- En los casos en que sea posible, realizar el uso de cabina sanitizante al momento de ingreso y egreso del lugar.
- Se deberá realizar una readecuación de las instalaciones según los siguientes criterios: i) provisión de alcohol en gel; ii) eliminar objetos que no sean indispensables; iii) no utilizar dispenser de agua; iv) redistribuir asientos con distancia de seguridad (2 m); v) conforme a las características de la infraestructura deportiva, pueden delimitarse “zonas seguras” y/o “zonas de circulación” en las cuales se garantice las condiciones de desinfección permanentes.
- Mientras permanezca la situación de emergencia sanitaria se deberá respetar el factor de ocupación y gestión de las instalaciones de práctica. Este factor de ocupación deberá determinarse específicamente en cada caso y aplicarse.
- Se deberán generar mecanismos para capacitar e instruir al personal que realice la desinfección de las instalaciones y a todas las personas que pudieren transitar por ellas, sobre modos y prácticas seguras para evitar el contagio. Deberá complementarse con cartelera en el lugar, información a través de redes, etc.
- Se deberá verificar que, tanto en el ingreso, como en la permanencia y en el egreso de los espacios de práctica, no haya contacto con otras personas o en su defecto respetar la distancia mínima de 2 metros.
- Se debe procurar el menor contacto físico posible con instalaciones y cosas; evitar tocar barandas, picaportes, mostradores, etc.

- **Baños:** se deberá incrementar la frecuencia de limpieza habitual, incorporando además una desinfección de superficies de contacto. Además de restringir su utilización estableciendo un número máximo de personas en base a tu tamaño.
- **Vestuarios:** Se **prohíbe** el uso de los mismos, debiendo los alumnos o buzos llegar ya con la indumentaria para la práctica, y retirarse apenas termine la misma, debiendo cambiarse y lavar la ropa y elementos utilizados inmediatamente al llegar a su residencia.
- Se deberá instruir a los usuarios a estibar su material personal o asignado y demás pertenencias separadamente y sin contacto con los de otras personas;
- En el caso de existir armarios o taquillas, se deberán desinfectar después de cada uso
- Se deberá prohibir las reuniones entre personas antes y después de terminada la práctica.
- En el supuesto caso en que se compruebe que las instalaciones no cumplan con lo estipulado se deberá dar por concluida la actividad hasta tanto las instalaciones cumplan con lo dispuesto.
- **Piscina:** Para una desinfección efectiva del Covid-19 del agua de la piscina, debe haber una concentración de cloro libre de ≥ 0.5 mg / L (0.5 ppm de cloro) después de al menos 30 minutos de tiempo de contacto en pH $< 8,0$ (12). De acuerdo con ABNT NBR 10818/1989, el contenido de cloro en el agua de la piscina debe mantenerse entre 01 y 03 ppm, es de 2 a 6 veces lo necesario para aniquilar Covid-19. Las medidas de saneamiento del agua recomendadas por la OMS son suficientes para eliminar el virus. Los métodos comúnmente utilizados de filtración y desinfección convencionales desactivan el Covid-19.

Lineamientos generales para el dictado de cursos

- Para efectivizar la continuidad de la formación de alumnos y buzos mediante el dictado de cursos se eliminará el acceso al aula fomentando el uso de materiales formativos digitales, y las sesiones de apoyo/tutorías por parte de los instructores de manera on-line.
- En caso de necesidad de dictar cursos en forma presencial, se deberá utilizar un espacio abierto que permita cumplir con el distanciamiento social, así como la aplicación y cumplimiento de todas las normas de seguridad e higiene implementadas por esta autoridad.