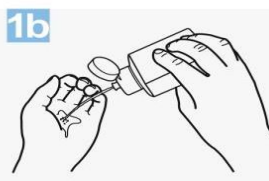


RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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.



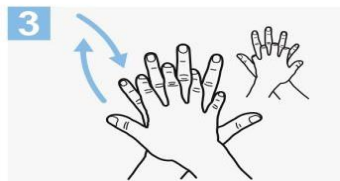
1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



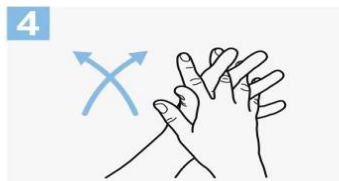
1b



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;



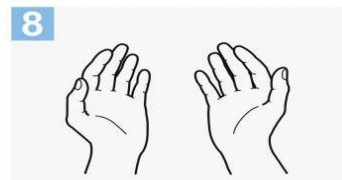
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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

PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

1.- RUNNING INDIVIDUAL SIN CIRCUITOS

- Respetar todas las indicaciones sobre cuidados que implementa la Provincia de Neuquén en cuanto a utilización “Obligatoria de Tapabocas”.
- Los agrupamientos de equipos de trote que realicen actividad física al aire libre no deben exceder la cantidad de 3 (tres) personas manteniendo las distancias durante la actividad (2 metros a derecha, izquierda, delante y detrás), y las medidas de profilaxis correspondientes.
- Utilizar hidratación y elementos de higiene en forma individual.
- No está habilitado el uso de aparatos de ejercicios físicos que se encuentran en lugares públicos.
- En caso de reuniones grupales para dar instrucciones, las mismas deben ser breves y manteniendo una distancia entre integrantes de no menos de 2 metros entre los mismos.
- En el caso de grupos de corredores los mismos deben ser de tres personas, por lo cual, en caso de exceder esta cantidad, deberán convocarse por turnos y no encontrarse todos en el mismo lugar.

PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA