

## 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;

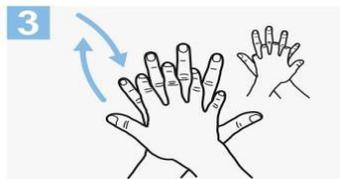


**1b**



**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;



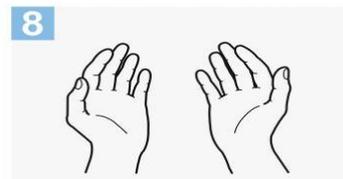
**6**

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**

### **11.- SQUASH HASTA DOS JUGADORES**

- Se establece un máximo de dos personas por cancha, resultando un factor de ocupación superior a 60 m<sup>2</sup>, dado que la cancha posee una superficie de 62,4 m<sup>2</sup>.
- El jugador será el único en contacto con la pelota y podrá practicar ejercicios de control individuales, acompañado por su entrenador, que se ubicará detrás del vidrio fuera de la cancha y podrá únicamente impartir ejercicios técnicos, sin tener contacto con la pelota, y respetando la distancia social requerida entre ellos.
- En el caso que 2 jugadores formen parte del mismo hogar, convivan en el mismo domicilio y cumplieren la cuarentena juntos, podrán jugar sin condicionamientos entre ellos.
- Antes de iniciar el juego se deberán limpiar las canchas con los desinfectantes recomendados y una vez terminada la práctica, se deberán desinfectar nuevamente.
- En la limpieza de las canchas se deberá prestar especial atención a la limpieza de vidrio posterior, paredes laterales, perillas de las puertas, superficies planas.
- Sólo podrán ingresar a las instalaciones jugadores, entrenadores y personal de limpieza e higiene. Las personas que ingresan deberán realizar una medición de temperatura con termómetro infrarrojo o similar impidiendo el ingreso al que tenga 37,5 °C o superior. Será de uso obligatorio el barbijo dentro de las instalaciones.
- Se deberá llevar un registro diario de todos los jugadores y del personal que asistió a las instalaciones, así como el horario de entrada y de salida para tener la posibilidad de seguimiento en caso de contagios potenciales.
- Para el armado de los turnos, se deberán considerar los intervalos necesarios para permitir que los jugadores terminen y abandonen el área, luego se realizará la desinfección correspondiente y posteriormente ingresará el próximo turno.
- Las instalaciones que cuenten con más de una cancha, deberán implementar los turnos de tal modo que no se ingrese en las distintas canchas en los mismos horarios, para reducir de esta manera las aglomeraciones dentro de las instalaciones.
- No estará permitido el “tercer tiempo” y no estarán disponibles en las instalaciones dispensers de agua, vasos, toallas. Los jugadores deberán llevar sus propios elementos de hidratación e higiene.
- No estarán habilitados los vestuarios ni las duchas, el jugador deberá llegar con la vestimenta deportiva y retirarse inmediatamente, una vez terminado su turno de cancha.
- Las zapatillas de squash deberán transportarse en el bolso y utilizarlas para ingresar a la cancha. Esta es la única vestimenta que podrán cambiar en el lugar.
- Los jugadores no deberán permanecer fuera de la cancha antes o después de un partido o entrenamiento.
- Los jugadores deberán desinfectar manos, bola, raqueta y lentes antes de comenzar el juego.
- Las pertenencias de cada jugador y/o entrenador deberán ubicarse en extremos

opuestos de la cancha.

- Los jugadores deberán evitar tocarse la cara y los ojos durante la sesión. Si las gafas necesitan ser limpiadas, deberá usarse el kit de desinfección apropiado y personal del jugador.
- Se deberá mantener la ventilación en las áreas de squash abriendo ventanas y puertas.
- No se deberá usar el vidrio o las paredes para secarse las manos.
- No se deberán colocar toallas, ropa transpirada ni cualquier otro objeto de uso personal en bancos, sillas, mesas o el perímetro cercano a la cancha, debiendo permanecer en todo momento dentro del bolso de cada jugador.
- Las clases deberán ser de hasta un profesor y un alumno en cancha.
- No deberán compartir botellas o vasos de líquidos entre los jugadores y/o entrenadores independientemente del círculo familiar.
- Se deberá evitar el contacto físico con sus compañeros/as: se eliminarán apretones de manos, abrazos y cualquier otro tipo de contacto.
- En la entrada de cada cancha se utilizarán dos trapos de piso: uno con agua con lavandina y uno seco.
- No se deberá dejar ningún tipo de objeto de uso personal o desuso en las instalaciones, tales como ropa, botellas, grip usado, bola pinchada, etc.