

## MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

### Medidas personales de higiene y prevención obligatorias

#### 1. Deber de cautela y protección

Todos los ciudadanos deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

#### 2. No se puede acudir a la actividad si:

- a. **Se presenta sintomatología compatible con el coronavirus:** temperatura superior a 37,5 °C y aquellos con cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que curse, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas como la odinofagia (dolor de garganta), anosmia (alteración del olfato), ageusia (alteración del gusto), dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, también son compatibles.
- b. **Se encuentra en aislamiento por diagnóstico de COVID-19 ni quienes se encuentren en período de cuarentena domiciliaria** por haber mantenido un contacto estrecho con alguna persona diagnosticada de COVID-19.

Podrán participar en las actividades, **siempre bajo su responsabilidad**, aquellas personas que se encuentren en los siguientes supuestos:

- a. **Participantes que formen parte de los grupos de riesgo:** cardiopatías, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes mal controlada, cáncer, enfermedades autoinmunes, pluripatología, enfermedades minoritarias (raras) y desnutrición. Adicionalmente, existen otros grupos con mayor vulnerabilidad frente a la enfermedad por presentar dificultades para el cumplimiento de las medidas preventivas de la enfermedad: enfermedades de salud mental, afectaciones psico-emocionales, alteraciones genéticas, sentidos afectados, discapacidades motoras importantes y niños y niñas en riesgo de exclusión social.
- b. **Participantes que convivan con personas que formen parte de los grupos de riesgo:** inmunodeprimidas (cáncer, trasplantes, diálisis, VIH...), enfermedades cardiovasculares, patologías respiratorias crónicas, hipertensión arterial, diabetes mellitus con mal control metabólico, embarazadas y mayores de 60 años.

#### 3. Uso obligatorio de mascarillas y desplazamientos a la actividad

- Las personas de 6 años en adelante están obligadas a llevar mascarilla en todo momento, tanto en espacios cerrados como en espacios abiertos.
- La obligatoriedad anterior no será exigible:

## **MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

- A personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla.
- A personas que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
- En la práctica de deporte individual al aire libre.
- En supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad.
- Cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible.
- Siempre que se pueda, han de priorizarse las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros.
- En los viajes en transporte público, es obligatorio el uso de mascarillas. Es recomendable mantener la distancia de seguridad, aunque puedan ocuparse la totalidad de los asientos.
- Si te desplazas en un turismo, han de extremarse las medidas de limpieza y del vehículo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- Se han de usar los equipos de protección individual desde la salida de casa.

#### **4. Durante el desarrollo de la actividad**

- Los responsables de la actividad se encargarán de organizar las mismas, asegurando el cumplimiento de la distancia y las medidas de seguridad.
- Trabajadores y participantes, de 6 años en adelante, llevarán mascarilla en todo momento, tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.
- Los participantes deberán obedecer a sus monitores y mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros, ya sea en espacios cerrados o al aire libre y en las entradas y salidas a las instalaciones.

#### **5. Medidas organizativas de la actividad**

- Se informará a participantes, familias y responsables de los riesgos y medidas sanitarias y de higiene que deben cumplirse a nivel individual.
- La empresa facilitará a los participantes los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, se contará con un aprovisionamiento suficiente de jabón, soluciones hidroalcohólicas y pañuelos desechables.
- Se utilizará el material de limpieza autorizado por el Ministerio de Sanidad para la desinfección e higienización reforzadas diarias.

## **MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

- Se evitarán, en la medida de lo posible, el uso de materiales compartidos. Cada grupo contará con material básico propio. El material compartido se desinfectará tras cada uso.
- Se facilitará información sobre las medidas de higiene y seguridad mediante cartelería en puntos clave de las instalaciones y en nuestra web y se entregarán documentos informativos, preferiblemente por vía telemática.

### **6. Pautas para los asistentes a la actividad**

- Uso obligatorio de mascarillas a requerimiento de los trabajadores, en lugares cerrados o en espacios con muchas personas y durante las entradas y salidas del centro.
- Se deberán cumplir todas las medidas de prevención que se indiquen por parte de los responsables de la actividad.
- Se deberá mantener, siempre que sea posible, la distancia interpersonal de seguridad, de aproximadamente 1,5 metros.
- Se evitarán los saludos con contacto físico.
- Se lavarán las manos frecuentemente con agua y jabón o con solución hidroalcohólica: al empezar y finalizar la actividad, antes y después de las comidas y después de ir al baño. Muy importante será también lavarse las después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas y de ir al baño. Se recomienda que el lavado dure, al menos, 40 segundos.
- Si los antebrazos están descubiertos durante la realización de las actividades, también es recomendable lavarlos.
- Al toser y estornudar, se deberán cubrir la nariz y la boca con un pañuelo desechable, que será desechado en un cubo de basura con cierre. Si no se dispone de un pañuelo en ese momento, se usará la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Hay que evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos, deberán tirarse de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- Si algún participante empieza a notar algún síntoma compatible con la COVID-19, deberá avisar a sus monitores, activándose el protocolo pertinente para la actuación ante dicha situación.

## **MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

### **7. Pautas para las familias y responsables y las personas autorizadas**

- Se recomienda que, en la medida de lo posible, la persona que traiga y recoja al menor del centro, sea siempre la misma persona y que conviva con este en el mismo domicilio.
- Se recomienda que no vengán a entregar o a recoger al menor las personas que pertenezcan a grupos de riesgo.
- Durante las entregas y recogidas, tanto participantes como familias, responsables y personas autorizadas deberán portar mascarillas en todo momento.
- Deberán seguirse las instrucciones facilitadas por los trabajadores, quienes controlarán el flujo de entrada y salida del centro, asegurando el aforo máximo permitido que permita el mantenimiento de la distancia de seguridad mínima.
- Se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas y/o guantes desechables y pañuelos también desechables en los puntos de encuentro para su uso a disposición de los asistentes.
- Las familias y responsables deberán asegurarse de que los participantes a su cargo acuden a las actividades con los equipos de protección individual necesarios. La empresa dispondrá de excedentes de mascarillas para reponer aquellas que se estropeen o rompan durante el desarrollo de las actividades.

**Las medidas personales de higiene y prevención aquí recogidas son OBLIGATORIAS.**

**El incumplimiento de cualquiera de ellas podrá conllevar la baja automática en la actividad sin indemnización y sin devolución de las cantidades que, en su caso, se hubieran abonado y la imposibilidad de participar en futuras convocatorias de esta u otras actividades desarrolladas por la empresa.**