



**PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y
PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL
COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DEL
C.D. MURCHANTE**



1 OBJETIVOS DEL PROTOCOLO

Protocolo relativo a la protección y prevención de la salud frente al COVID-19 en todas las actividades de entrenamiento del C.D. Murchante.

Los objetivos de este club son estipular las bases y dar las pautas generales para guiar un plan de prevención y mitigación de los contagios del COVID-19 durante el desarrollo de las actividades de entrenamiento y uso de cada instalación deportiva donde se desarrolla cada entrenamiento.

Más adelante se creará un protocolo más amplio en el cual se estipulen las bases para el desarrollo de los entrenamientos de categorías inferiores, así como el protocolo de inicio de competición y acceso a las gradas del público.

2 ÁMBITO DE APLICACIÓN

2.1 Modalidad Deportiva

El C.D. Murchante dispone del siguiente protocolo para los entrenamientos de todas las categorías del club.

2.2 Descripción y riesgos de la actividad de fútbol en general

El fútbol está catalogado como actividad con contacto moderado o limitado, donde no se requiere para su desarrollo, pero que puede darse levemente durante su práctica entre deportistas o a través del balón, siendo las Reglas de Juego las limitadoras y sancionadoras del mismo.

La práctica deportiva se realiza en instalaciones al aire libre, profesional o no profesional.

3 RECOMENDACIONES C.D. MURCHANTE

3.1 Recomendaciones Generales

Desde la declaración del Estado de Alarma, debido a la crisis sanitaria provocada por el COVID-19, el C.D. MURCHANTE ha priorizado la salud de sus aficionados, jugadores, trabajadores y allegados a cualquier otra cuestión tomando medidas de protección que marcaba la RFEF como la suspensión de las competiciones.

Es por todo ello que el C.D. MURCHANTE recuerda e insta seguir las medidas, tanto de carácter obligatorio como recomendado, a todas aquellas personas vinculadas a la actividad deportiva federada y que deben cumplir de manera estricta toda la normativa emitida por las autoridades públicas en materia sanitaria y deportiva de los órganos competentes sobre la práctica deportiva segura. Hay que ser conscientes de la dificultad de una desinfección total, siendo el objetivo de todas las medidas la disminución del riesgo de contagio.



Además, como club deportivo ha elaborado este protocolo específico para la prevención más específica de la COVID-19 que podrá ser presentado a las autoridades competentes.

El club como responsable del protocolo de prevención de la COVID-19, tendrá la obligación de dar máxima publicidad del mismo, tanto a deportistas como, si fuese el caso, a espectadores. Es por ello que los deportistas y personal involucrado en los entrenamientos deberán conocer las medidas preventivas con antelación a la celebración de los mismos.

El C.D. Murchante cumplirá todos los requisitos que obliguen las autoridades en cada momento pasando por las medidas básicas que marque el Gobierno de Navarra, Ayuntamiento de Murchante, Instituto Navarro Deporte, Federación Navarra, RFEF y CSD.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, deberá abstenerse de la realización de actividades deportivas siguiendo las recomendaciones de limitar las salidas del domicilio y contactando con los servicios de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

3.2 Información sobre las medidas y recomendaciones de limpieza y desinfección de zonas deportivas.

Se habrá de limpiar y desinfectar la instalación deportiva antes de su apertura.

Mantener las instalaciones deportivas en su totalidad con un estado óptimo de higiene y desinfección, para lo cual se deberán haber tomado las medidas oportunas para ello, tanto en terrenos de juego como demás zonas comunes. Y se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto: las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente. Ventilación antes, durante y después de cada actividad, en casos de espacios cerrados. Limpieza reforzada para vestuarios (gestión de residuos con papeleras especiales para este tipo de material), aseos y duchas, por ser zonas de específicas de riesgo por sus especiales características (zonas pequeñas, cerradas, con densidad de concurrencia elevada...), así como para zonas de restauración si las hubiera.

Todas las instalaciones que utilizan los equipos o usuarios, salas comunes, gimnasios, salas de tratamiento, etc., deben ser desinfectadas antes de la llegada de los deportistas y del personal, siguiendo las recomendaciones sanitarias. Posteriormente a la finalización de la actividad deportiva se debe proceder a la limpieza de utensilios y/o, material usado y vestuarios y el personal de limpieza deberá tener material de protección con guantes, mascarillas y batas desechables. Se deberá evitar el uso compartido de utensilios o material entre participantes, en caso necesario de hacerlo se deberán desinfectar tras cada uso.

También habrá que ajustar y planificar las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones en los términos mínimos establecidos normativamente. Garantizar la adecuación del material de limpieza (desinfectantes que garanticen la eliminación del virus) y la seguridad del personal de limpieza y su debida formación en los protocolos de actuación.



3.3 Información sobre las medidas en las instalaciones deportivas y de los trabajadores o técnicos deportivos en el lugar de trabajo.

Con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención propuestas en este protocolo, se nombrará a un coordinador responsable de cada uno de los equipos.

A modo de resumen, se debería definir las siguientes premisas y las medidas de prevención y protección relacionadas a adoptar en cualquier instalación deportiva con respecto a ellas:

- Distancia Social: Todas las actividades y lugares del recinto donde sea obligatoria la distancia de seguridad se debe de garantizar que al menos haya 1.5 metros de distancia entre los usuarios. Cuando para los trabajadores no sea posible, deberán hacer uso de Equipos de Protección individual (EPI's) según normativa oficial (mascarillas, etc.).

- Mascarilla: El acceso, estancia y la salida de los recintos o instalaciones de cualquier tipología debe hacerse obligatoriamente con mascarilla exceptuando en los momentos de la actividad deportiva según los criterios normativos. Será, por tanto, obligatorio su uso en todas las zonas durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones, aunque se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal. El uso de mascarilla será definido, por tanto, según necesidades y normativa actual, obligatorio para cualquier persona que acceda a la instalación en el ámbito de realización de la actividad competente y no esté realizando actividad deportiva incompatible con su uso, o se incluya entre las excepciones que marca la norma. En el entorno cambiante actual en el que hay actualizaciones constantes referenciadas a las nuevas evidencias científicas, las obligaciones en el uso de la mascarilla se irán adaptando a la última normativa publicada.

- Vestuarios, aseos y duchas: Deberán estar señalizados, en caso de estar abiertos y disponibles, los aforos máximos y las limitaciones al uso de aseos, vestuarios y duchas por deportistas, cumpliendo la distancia de 1,5 m y medidas higiénicas. En la práctica de las especialidades del fútbol en las competiciones de la RFEF y de la FNF, se priorizará la asistencia a la instalación deportiva en ropa deportiva, estando el deportista y técnico preparado para su actividad sin ser preciso el paso previo por vestuarios excepto para almacenaje de material o enseres (mochilas, ropa de abrigo, etc.), con el fin de evitar aglomeraciones que no respeten la distancia de seguridad y contactos innecesarios. En idéntica situación, a la finalización de los entrenamientos, si bien no es una norma muy higiénica, **debería priorizarse la higiene personal en el domicilio particular.**

Las duchas cuando estén autorizadas deberán ser lo más individuales posibles, marcando tiempo de uso personal si se hace uso de ellas, o en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales. Igualmente, las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.

- Higiene de Manos: La instalación deportiva debe tener las medidas suficientes para garantizar que los usuarios que acceden y que se encuentren dentro, puedan realizar un lavado de manos ya sea con agua y jabón por tiempo suficiente o con solución hidroalcohólica o similar. Recomendar el énfasis en la higiene de manos a través del lavado frecuente. Es recomendable establecer PUNTOS DE HIGIENE estratégicos, además de zonas comunes o vestuarios y aseos,



donde sea obligatoria la desinfección de manos, por ejemplo, en la entrada de la instalación deportiva (uno exclusivo para trabajadores), a la entrada a los campos de entrenamiento o juego, en las que se pueda disponer de:

- Gel o líquido desinfectante.
- Pañuelos desechables
- Papeleras con tapa y apertura de pedal (y bolsas de autocierre)
- Cartelería con las normas de uso del punto de higiene.

○ Higiene respiratoria: recordar que, en el caso de toser y estornudar, deberá realizarse en flexura del codo, se recomienda el uso de pañuelos desechables, etc.

- Higiene de Calzado: Uno de los puntos fundamentales es la transición exterior-interior de una instalación deportiva, por lo que se recomienda utilizar un calzado para el entrenamiento y otro distinto para entrar y salir de las instalaciones.

○ Nueva organización: Para evitar aglomeraciones o contacto entre los participantes y/o usuarios, la instalación deportiva y las propias actividades deberían ser reorganizadas, siendo aconsejable la organización de accesos de entrada y salida, itinerarios de circulación en el interior de la instalación, publicar los aforos máximos permitidos, turnos de actividades, espaciamiento entre actividades para garantizar la limpieza correcta o la instalación de la citas previa cuando la actividad así lo permita.

○ Campos de juego: El acceso y la salida de los campos de juego o entrenamiento se hará exclusivamente por los sitios habilitados al efecto, que deberán disponer, como mínimo, de geles desinfectantes para la limpieza de manos. En ningún caso se podrá acceder franqueando las vallas de protección perimetrales. Es recomendable establecer un perímetro o distancia de seguridad alrededor del perímetro que delimita el campo de juego, para garantizar la distancia de seguridad con los deportistas y minimizar los riesgos de contagio.

○ Publicidad en las Medidas: De nada sirve implementar medidas si estas no son conocidas por el personal, participantes, entrenadores/as, monitores/as y usuarios/as. Por ello es fundamental una buena campaña de información a todos para que conozcan las medidas y cómo deben de actuar, mediante cartelería, información a deportistas, hojas de Compromiso de Deportista y difusión por redes sociales si fuera posible. **ANEXO I.**

○ Sentido Común. Es una medida fundamental. El análisis de la instalación o de la actividad tiene que llevar a concretar dónde están los riesgos de contagio y cómo prevenirlo de una forma razonable. No se trata de obsesionarse con las medidas o requerir complejas actuaciones que no se van a cumplir. Habrá de poner SENTIDO COMÚN en las medidas.

○ Revisión y Mejora: Todo proceso o procedimiento precisa de un análisis sobre el grado de implementación o cumplimiento a fin de ver dónde flaquea y aplicar con ello las mejoras que procedan. Ningún sistema se desarrolla desde el principio como se programa.

3.4 Desplazamientos.



Si el desplazamiento de los participantes al lugar de celebración de la actividad se realiza en autobús privado, la empresa responsable de los mismos, deberá poder acreditar que cumple con los protocolos de desinfección previstos por las autoridades sanitarias y que sus conductores están en perfectas condiciones de salud. Igualmente se deberían usar mascarillas cuando el transporte de dos o más participantes se realice en vehículo privado y no pertenezcan al mismo grupo familiar.

Sería muy recomendable que los vehículos se sometieran a una desinfección previa a la utilización por parte del equipo. La distancia mínima entre los pasajeros en su interior será la máxima posible. Los conductores llevarán mascarilla y mantendrán las medidas de distancia social recomendadas.

Se obliga al uso de mascarilla en todos los transportes públicos y privados.

3.5 Medidas específicas para el acceso de deportistas y uso de la instalación.

Las actividades entrenamientos mantendrán un control sobre el aforo según las especificaciones propias de la instalación y cumpliendo lo fijado por las autoridades sanitarias en cada momento, tanto para la actividad deportiva como para el aforo de aquellas personas que ni son participantes ni personal esencial para la puesta en marcha de la actividad.

Se seguirá un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

Las actividades entrenamientos mantendrán un control sobre el aforo según las especificaciones propias de la instalación y cumpliendo lo fijado por las autoridades sanitarias en cada momento, tanto para la actividad deportiva como para el aforo de aquellas personas que ni son participantes ni personal esencial para la puesta en marcha de la actividad.

Se seguirá un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

ACCESO A LA INSTALACIÓN

Para el acceso a las instalaciones todas las personas se desinfectarán las manos con solución o gel hidroalcohólico que estará disponible en el acceso, tanto para miembros del club, jugadores, cuerpo técnico como para el resto de público y medios de comunicación que accedan al recinto.

El club llevará un registro de control de accesos (**ANEXO II**), teniendo en su poder un listado diario de asistentes a las instalaciones para efectuar los entrenamientos, en el que se detallará nombre, apellidos y número de teléfono, y se tomara la temperatura a su entrada. El objetivo es de ponerlo a disposición de las Autoridades Sanitarias para su posible localización en caso de detectarse cualquier caso o brote relacionado con el Covid-19. Esta información debe estar archivada y disponible durante al menos, 10 días.

ENTRENAMIENTOS

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN ANTE COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DEL C.D. MURCHANTE



El entrenador, equipo técnico, jugadores y resto de personal necesario para efectuar los entrenamientos exclusivamente podrán no llevar mascarilla en el trayecto vestuario-campo-vestuario. Se guardará una distancia mínima de 1,5 metros entre el cuerpo técnico y el resto del grupo.

No se recomienda que personas que no pertenezcan al cuerpo técnico o entrenadores estén presentes en las actividades de entrenamiento relacionadas con esta práctica deportiva.

Se recomienda que, al realizar carrera continua, se guarde una distancia de como mínimo 2 metros, intentando no colocarse detrás. Si se es adelantado, dejar 2 metros laterales.

Las acciones conjuntas, se harán en grupos reducidos y por turnos. Se evitarán las reuniones técnicas en lugares cerrados, y si son necesarias se facilitará al local una suficiente ventilación, se mantendrá la distancia de seguridad de 1,5 metros entre los asistentes y serán realizadas en el menor tiempo posible.

Los futbolistas no compartirán ningún material, y una vez utilizado tendrá que ser desinfectado. No compartirán bebidas, alimentos, linimentos u otros productos incluidos los sanitarios o primeros auxilios.

El material deportivo utilizado será desinfectado al final de cada entrenamiento/partido y el textil será lavado por el técnico o jugador en su domicilio a más de 60 grados antes de volver a utilizarse. Todo el material textil y hasta nueva orden será responsabilidad exclusiva de cada técnico o jugador, no dejando nada en el vestuario.

VESTUARIOS

Siempre y cuando esté autorizado su uso.

Previamente a la apertura para los entrenamientos se realizará una limpieza/desinfección exhaustiva del vestuario duchas y baños, así como la zona de fisioterapia y para ello se proveerá de material de protección EPI adecuado al nivel de riesgo a los encargados de la realización de dicha tarea.

Posteriormente se deberá realizar una limpieza/desinfección como mínimo 2 veces al día, especial atención a taquillas, pomos, puertas, mesas, muebles, pasamanos, perchas etc. Una de ellas se realizará previa al comienzo de la actividad, mediante disolución de lejía recién preparada (1:50) o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel de riesgo.

El titular debe acreditar que se adoptan medidas de desinfección.

La distancia entre personas en el interior y duchas dentro de un vestuario será de 1,5 metros. Si por su tamaño no fuese posible, este se deberá utilizar por turnos y respetando la configuración de esos grupos para que lo utilice el mismo grupo de jugadores.

En la utilización de los vestuarios, se realizará una ventilación diaria de como mínimo 5 minutos entre distintos grupos de usuarios.

Los aseos serán utilizados por 1 persona de cada vez y se desinfectarán como mínimo 2 veces



al día.

En todos los vestuarios y zonas de acceso al campo deberá haber disponibilidad de jabón, en su defecto de dispensadores de gel hidroalcohólico o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad y toallas de papel desechable.

Deberá haber una papelerera para depositar pañuelos y otro material desechable, que deberá contar con tapa y pedal o ser retirada en cada entrenamiento.

4 MEDIDAS ESPECÍFICAS CON RESPECTO AL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS

Se planificarán las actividades deportivas de tal forma que se garantice la distancia de seguridad establecida por las autoridades sanitarias en cada momento y se respeten las obligaciones dimanantes de las distintas normativas.

Sin perjuicio de las demás excepciones incluidas en las órdenes que han sido publicadas y de posibles modificaciones normativas y siempre que se hayan tomado previamente las medidas de prevención adecuadas, durante el tiempo de práctica de las especialidades del fútbol en las competiciones de la RFEF y FNF, deberán respetar en todo momento las normas dictadas por la autoridad competente en relación al COVID, sin perjuicio de priorizar los protocolos concretos aprobados para dicha actividad por la citada autoridad para los futbolistas o árbitros manteniendo los criterios anteriormente expuestos.

Por lo tanto, es esencial la planificación de las actividades para el mantenimiento de las medidas de distanciamiento social expuestas anteriormente. Durante el tiempo que duren los entrenamientos (la competición, que exige contacto físico entre participantes, para su normal desarrollo, tendrá que ser regulada específicamente), los deportistas y staff deben reforzar y cumplir al máximo las medidas de protección e higiene personal en el ámbito familiar, social y deportivo, y todos los protocolos que sobre ello establecen las autoridades sanitarias, evitando situaciones de posible contagio, con el material de protección oportuno.

Asimismo, se hace importante mantener medidas de atención sobre la higiene del material técnico de entrenamiento o juego, de la ropa deportiva, del calzado o de los enseres personales, con su lavado exhaustivo y desinfecciones oportunas. No compartir el material deportivo en la medida de lo posible, y de hacerlo, realizar limpieza o desinfección previa y posterior. Prestar igualmente atención a las superficies de contacto compartidas, dejar las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ese fin. No compartir ni comida, ni bebidas. Establecer medidas para minimizar contacto ropa de juego en vestuarios

Los técnicos, monitores o entrenadores deberán mantener durante las actividades deportivas la distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros en las instalaciones o, en su defecto, utilizar mascarilla.

Previa a la actividad deportiva, para la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas de la enfermedad COVID-19, como se ha detallado en el punto 3.6, deberán realizarse controles de



salud a los deportistas bien vía reconocimiento, bien vía DECLARACIÓN RESPONSABLE (**ANEXO III**) donde garanticen que la salud del participante (y las personas con las que convive) durante los 14 días previos al inicio de la actividad deportiva ha sido la adecuada y no ha sufrido ningún síntoma como tos, fiebre, cansancio o falta de aire y no haber estado en contacto con nadie con

dicha sintomatología. Evitar contacto con personas afectadas por COVID-19. En caso de que así fuera, comunicarlo inmediatamente al médico, club o responsable. Igualmente vigilar en cada encuentro la detección de síntomas de posible contagio COVID-19

Se reitera que deberán realizar un seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente y de las instalaciones deportivas donde realicen sus actividades, y deberán cumplir las mismas medidas de prevención adoptadas en los apartados anteriores en relación al uso o no de mascarillas, a mantener la distancia de seguridad interpersonal, indicaciones de uso de las instalaciones y espacios compartidos, como vestuarios, aseos y otras zonas comunes, incluido el gimnasio si lo hubiera, el uso de material, la desinfección del material y todas aquellas medidas que se estimen oportunas por la peculiaridad de cada especialidad.

Así mismo, durante el desarrollo de la práctica de cualquier especialidad del fútbol, se evitarán las celebraciones en grupo, los contactos voluntarios innecesarios, escupir, las entregas de trofeos, los protocolos de juego limpio o cordiality (como el saludo inicial), las fotos de grupo, el uso compartido de botellas, compartir alimentos y aquellas otras que durante la evolución sean de obligado cumplimiento.

Igualmente, para los casos de detección de personas con síntomas de COVID-19, se indica que deberán seguir el protocolo de actuaciones sanitarias indicadas en el punto 5 siguiente.

5 Protocolo de contingencia ante personas con síntomas de infección por COVID-19

Conocimientos básicos sobre COVID-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

Algunos de los síntomas del COVID-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos, pérdida del sentido del olfato y del gusto o cansancio. Muchos de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. Los casos comienzan a presentar síntomas a los 5 días de media desde el contagio.

Cuando se detecte una posible persona contagiada, deberá ponerse en conocimiento inmediato de los responsables del club o responsable sanitario, y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, según el caso, además:

Se realizará notificación (con teléfono y datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso (Se deberá prever la información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.).

1. Se deberá llevar a cabo el aislamiento de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado (extremando las medidas de prevención de contagio, siendo preferible un sanitario y siendo de obligado uso la mascarilla). Deberá dirigirse

a un espacio o local donde permanecerá sola, asegurando medidas básicas como una buena



ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, etc.

2. Se contactará con las autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para la Comunidad Foral de Navarra. El contacto directo para la comunicación de esta información lo deberá realizar el responsable de la actividad definido expresamente en el plan específico.
3. La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán a los afectados todas las indicaciones necesarias.
4. En los casos de la suspensión de la actividad por parte de las autoridades, se informará a los participantes, organizadores para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad.



ANEXO I

CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

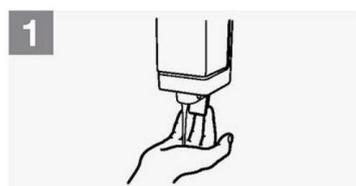
C.D. MURCHANTE

¿Cómo lavarse las manos?

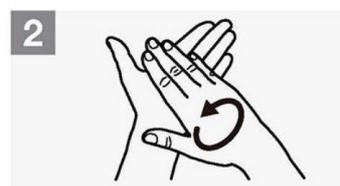
40 a 60 segundos



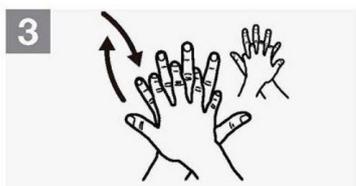
Humedecer las manos con agua



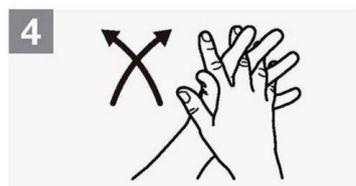
Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de ambas manos



Frotar las palmas de las manos entre sí



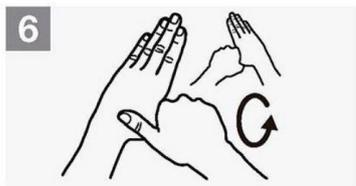
Frotar la palma derecha sobre el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa



Frotar palma contra palma, entrelazando los dedos



Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frotar con un movimiento de rotación el pulgar, atrapándolo con la palma de la otra mano, y viceversa



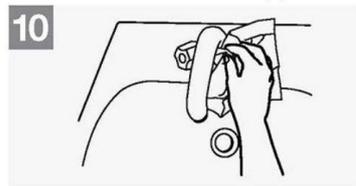
Frotar la punta de los dedos de una mano contra la otra palma, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



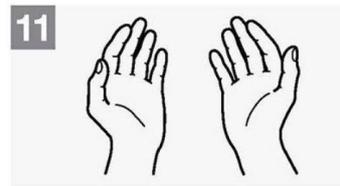
Enjuagarse las manos con agua



Secarse con una toalla de un solo uso



Utilice la toalla para cerrar el grifo



Las manos ya son seguras





Si utilizas mascarilla
Sé responsable y
mantén limpias las
instalaciones del club



C.D. MURCHANTE



USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO



POR TU SALUD Y LA DE TODOS

C.D. MURCHANTE



ES **OBLIGATORIO** UTILIZAR EL GEL DESINFECTANTE





coronavirus.navarra.es

Nueva Normalidad Tu compromiso no cambia

1

¿Qué es el Covid?



Una nueva enfermedad que **se transmite por contacto estrecho con una persona que tiene el virus**, a través de las gotas que se emiten al hablar, toser, estornudar...

2

¿Cuáles son sus síntomas?



Fiebre de más de 37 grados
Tos
Dificultad respiratoria
Pérdida de olfato o del gusto
Diarrea, dolor de garganta, dolores musculares... no habituales o sin causa conocida.

3

¿Qué hacer si aparecen síntomas?



Ponerse una mascarilla, aislarse y llamar al centro de salud.
Fuera del horario del centro, llamar al **948 290 290**.

4

¿Cuáles son las medidas de prevención básicas?

CON SÍNTOMAS, NO SALIR DE CASA, AISLARSE Y LLAMAR AL CENTRO DE SALUD.

Mantener una distancia de seguridad con otras personas de, al menos, 1,5 metros.



Usar y desechar la mascarilla de forma adecuada.



Lavarse las manos bien y con frecuencia, con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.

¿Cómo usar la mascarilla?

Es una medida complementaria a otras medidas de prevención. Suma, no sustituye.



Su uso es obligatorio en el transporte, en la vía pública y en espacios al aire libre y cerrados de uso público... con algunas excepciones.



Es importante lavarse las manos antes de ponérsela, ajustarla para que cubra boca y nariz, evitar tocarla mientras se usa, quitarla por la parte trasera y lavarse las manos tras su uso.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS.



coronavirus.navarra.es / 14 AGOSTO 2020

Te han pedido una PCR



UNA PCR ES UNA PRUEBA QUE SE UTILIZA PARA DETECTAR LA PRESENCIA DE CORONAVIRUS

1

¿Qué hacer mientras espero el resultado?

Si tienes síntomas sospechosos de Covid, permanecer en aislamiento

Si has tenido un contacto estrecho (más de 15 minutos a menos de 2 metros sin medidas de protección), permanecer en cuarentena

Si te han pedido la PCR por razones laborales, pruebas, intervenciones... hacer vida normal

2

¿Qué pasa si la PCR es positiva?

SI TIENES SÍNTOMAS

Te llamarán desde el centro de salud y te harán el seguimiento

El equipo de rastreadoras te preguntará por tus contactos estrechos de los 2 días previos al inicio de los síntomas



Te indicarán que sigas en aislamiento hasta 3 días después de que desaparezcan los síntomas y siempre que hayan pasado 10 días desde el inicio de los mismos

Acabado ese periodo, podrás hacer vida normal



Si eres personal sanitario o sociosanitario, necesitarás una PCR negativa para incorporar al trabajo

SI NO TIENES SÍNTOMAS



Te llamarán desde el centro de salud



El equipo de rastreadoras te pedirá un estudio de anticuerpos:

Si la IgG es positiva: se considera que la infección está resuelta y podrás hacer vida normal

Si la IgG es negativa: se considera infección activa y se te indicará estar 10 días en aislamiento, estudiarán tus contactos y seguirán tu caso desde el centro de salud

3

¿Qué pasa si la PCR es negativa?

SI TIENES SÍNTOMAS



Te llegará el resultado por SMS. Desde el centro de salud te llamarán para seguir tu proceso



Se levanta el aislamiento y podrás hacer vida adecuada a tu situación clínica



Si continúa la sospecha de tener Covid-19, es posible que te repitan la PCR o alguna otra prueba

SI NO TIENES SÍNTOMAS Y HAS SIDO CONTACTO ESTRECHO

Te darán el resultado por SMS en 24-36 horas o contactarán contigo desde el centro de salud



Se te indicará estar en cuarentena, ya que puedes estar incubando la enfermedad

Al final de la cuarentena, te pedirán otra PCR y, si vuelve a ser negativa, te lo comunicarán por SMS y podrás finalizar tu cuarentena

Si aparecen síntomas mientras esperas el resultado, contactar con el centro de salud o, fuera de su horario, con el 948 290 290

SI NO TIENES SÍNTOMAS Y NO HA SIDO CONTACTO ESTRECHO

Puedes hacer vida normal

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1** **AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2** **MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3** **¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4** **TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5** **AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6** **AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7** **LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8** **SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9** **14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10** **ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



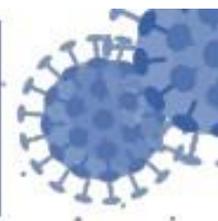
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
 @sanidadgob

25 marzo 2020

#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS
 UNIDOS



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



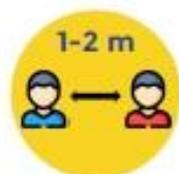
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



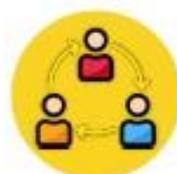
Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS**



Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



ANEXO II

**HOJA CONTROL ACCESO EN CADA UNO DE LOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO
DE LOS EQUIPOS DEL C.D. MURCHANTE**

| Nombre y apellidos | Teléfono | Grados | Fecha | Hora entrada | Hora salida |
|--------------------|----------|--------|------------|--------------|-------------|
| Ejemplo: DAVID | 6XXXX | 36.6 | 03/08/2020 | 10:31 | 12:40 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA C.D. MURCHANTE

Como DEPORTISTA, D./D^a, ,
con N.I.F.....,

Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante:

D./D^a ,
con N.I.F.....,

DECLARA que:

1. El DEPORTISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa (tipo varicela, molusco contagioso, papiloma/verruca plantar, hongos/micosis cutáneas, pie de atleta, conjuntivitis vírica o bacteriana, etc.) ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna de estas patologías es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna de estas patologías, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad Foral de Navarra en el período de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Murchante, a de de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal del Deportista