

RECOMENDACIONES DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19





RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS

- Higiene
- Rumores sobre COVID-19



HIGIENE

- Según informa la OMS, el virus SARS-CoV-2, causante de las infecciones de COVID-19, se transmite principalmente a través de dos vías:
 - Por inhalación de pequeñas gotas de líquido contaminadas, expelidas por una persona infectada que se encuentre a una distancia aproximada de un metro, a través de su tos o estornudos.
 - Al contacto con superficies en las que el virus pueda permanecer viable y que hayan sido contaminadas con estas pequeñas partículas de líquido originadas por una persona infectada.
- El contagio se puede producir al tocar superficies u objetos contaminados y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Por lo que una correcta higiene de manos y de superficies ayudará a prevenir contagios, tanto en entornos sanitarios como en espacios comunitarios y domicilios.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Comprenda el lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

HIGIENE

- **Límpiate las manos.**

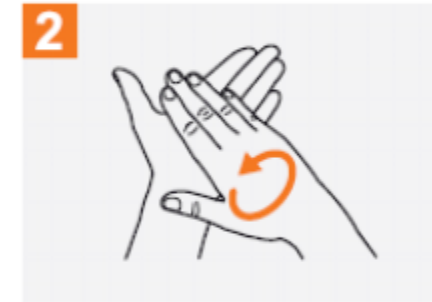
Hazlo regularmente, especialmente cuando entres y salgas de algún lugar como tu casa, tu habitación en la residencia, tu lugar de trabajo, el gimnasio, etc..



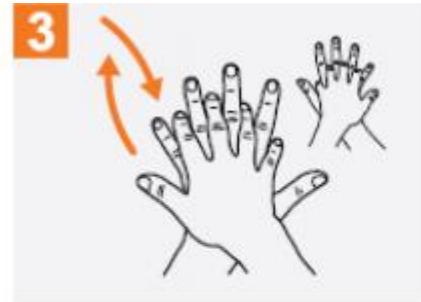
1 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



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



Frótese las **palmas** de las manos entre sí;



Frótese la **palma** de la mano derecha contra el **dorso** de la mano izquierda



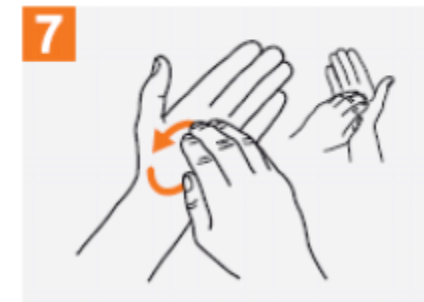
Frótese las **palmas** de las manos entre sí, con los **dedos** entrelazados;



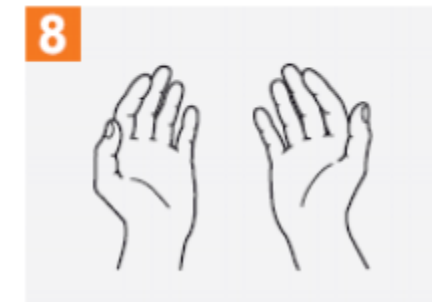
Frótese el **dorso** de los **dedos** de una mano con la **palma** de la mano



Frótese con un movimiento de **rotación** el **pulgar** izquierdo, **atrapándolo** con la **palma** de la mano derecha y viceversa;



Frótese la **punta** de los **dedos** de la mano derecha contra la **palma** de la mano izquierda, haciendo un movimiento de **rotación** y viceversa;



Una vez secas, sus manos son **seguras**.

HIGIENE



- Si haces ejercicio físico de mantenimiento evita el contacto físico con tus compañeros/as: saludos con la mano , abrazos, besos, etc
- Por favor **EVITA** beber del mismo bidón/ botella que los demás
- Por favor no realizar ejercicios físico demasiado cerca de tus compañeros/as (al menos debes de mantener una distancia de 1 metro. No se recomienda realizarlo en grupos superiores 3-4 personas.
- Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables, nunca con la mano
- No guardes los pañuelos “eternamente” en tu bolsillo
- Si vas a manipular materiales como implementos técnicos de tu deporte, limpiarlo con **alcohol** antes y después de su uso.
- Evita usar material de gimnasio si no sabes si ha sido previamente desinfectado
- Después de hacer ejercicio físico intenta limpiar tu ropa y el material que se pueda en agua caliente entre 60-90 grados con detergente ordinario.



RUMORES SOBRE EL COVID-19

La OMS aclara que los secadores de manos no matan al virus, como afirman algunos rumores. Lo mejor es:

LAVAR LAS MANOS DE MANERA FRECUENTE CON AGUA Y JABON O APLICAR UN GEL HIDROALCOHOLICO.

Una vez limpias secalas bien con toallitas de papel desechable.

No hay pruebas que indiquen que el coronavirus pueda transmitirse por medio de mosquitos.

La temperatura normal del cuerpo se mantiene en torno a 36,5 y 37 grados, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto no hay razón para creer que la temperatura que rodea a la persona pueda acabar bien sea con este virus o cualquier otra enfermedad.

Un objeto puede resultar contaminado por el coronavirus si una persona infectada tose o estornuda encima del mismo o lo toca. Mediante una correcta higiene de las manos, el riesgo de infectarse por el contacto con objetos como monedas, billetes o incluso tarjetas de crédito es muy bajo.



RUMORES SOBRE EL COVID-19

- Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.
- Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse, Antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.
- Evita tomar algún tipo de fármaco sin antes consultar con tu médico, aunque el 2019-nCov afecta las vías respiratorias y todos sus procesos no se conoce actualmente como se deben combatir sus efectos.

