

**DISPOSICIÓN N° 011/2021
SANTA ROSA, 19 de Marzo de 2021**

VISTO:

El expediente N° 279/2020 registro de Rectorado, caratulado: “s/Medidas de prevención coronavirus”; y

CONSIDERANDO:

Que en el marco del Distanciamiento Social Preventivo Obligatorio dispuesto por los Decretos N° 520/2020 del Poder Ejecutivo Nacional y N° 1247/2020 y 1089/2020 del Poder Ejecutivo Provincial, el Consejo Superior dictó el 17 de junio de 2020 la Resolución N° 141/20.

Que el ARTICULO 2° de dicha Resolución expresa: “Habilitar los plazos de los procedimientos administrativos en todo el ámbito de la UNLPam, a partir del 22 de junio de 2020, con excepción de las actividades previstas en los artículos siguientes que expresamente requieran aprobación de protocolo específico, en cuyo caso la habilitación de plazo operará desde el primer día hábil siguiente a la publicación del acto administrativo de aprobación, en los términos de la Resolución Rector N° 89/2020 o la que se dicte en su reemplazo”.

Que en el ARTICULO 3° se aprueba el Manual de Procedimientos general para la reanudación gradual de actividades en la UNLPam, elaborado por el Comité de Condiciones y Ambiente de Trabajo de la Universidad y validado por el Ministerio de Salud de la Provincia de La Pampa.

Que el ARTÍCULO 4° de la mencionada Resolución indica: “Delegar en el Comité de Condiciones y Ambiente de Trabajo de la Universidad, la revisión y actualización permanente del Manual de Procedimientos aprobado en el artículo precedente, de conformidad con las modificaciones que pudieran operar en la normativa nacional y/o provincial, así como la revisión y recomendación de aprobación de los protocolos específicos de cada una de las actividades habilitadas”.

Que el ARTÍCULO 5° establece que los respectivos protocolos específicos deberán ser recomendados por el Comité de Condiciones y Ambiente de Trabajo de la UNLPam y aprobados por Disposición de la Secretaría de Coordinación y Planeamiento de la UNLPam, en los términos de la Resolución Rector N° 89/2020 o la que se dicte en su reemplazo.

Que por Disposición de la Secretaría de Coordinación y Planeamiento Institucional N° 019/20 se aprobó PROTOCOLO ESPECÍFICO N°7 PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PAMPA.

Que el La Secretaría de Bienestar Universitario solicito la ampliación de las actividades deportivas, en el marco de lo autorizado por el Gobierno Provincial.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

Que a tal efecto la Dirección de Seguridad e Higiene se realizó las modificaciones a dicho Protocolo.

Que el Comité de Condiciones y Ambiente de Trabajo de la UNLPam, en la Reunión ad hoc realizada el 18 de marzo de 2021 por modalidad virtual, trató la modificación del Protocolo Específico N° 7 para Actividades Deportivas de la Universidad Nacional de La Pampa, y mediante Acta N° 03-2021 sacó recomendación.

Que a tal fin corresponde modificar el Protocolo Específico para Actividades Deportivas de la Universidad Nacional de La Pampa N° 7.

POR ELLO;

**EL SECRETARIO DE COORDINACIÓN Y PLANEAMIENTO INSTITUCIONAL
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PAMPA
DISPONE:**

ARTÍCULO 1°: Modificar el PROTOCOLO ESPECÍFICO N° 7 PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PAMPA, cuyo texto modificado se agrega como Anexo a la presente Disposición como versión v 1.01.

ARTÍCULO 2°: Regístrese, notifíquese, póngase en conocimiento de las Unidades Académicas, las Secretarías de Rectorado, y el Comité de Condiciones y Ambiente de Trabajo de la UNLPam; y pase a la Secretaría de Cultura y Extensión Universitaria para su mayor difusión. Cumplido, archívese.

**CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021
ANEXO**

**PROTOCOLO ESPECÍFICO N°7 (versión v 1.01) PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
DE LA UNIVERSIDAD EN EL MARCO DEL COVID-19**

ÍNDICE DEL ANEXO

1.	ANTES DE IR A REALIZAR ACTIVIDADES.....	2
2.	DESPLAZAMIENTO A LA ACTIVIDAD.....	2
3.	EN LA ACTIVIDAD	3
4.	MEDIDAS ORGANIZATIVAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	3
5.	MEDIDAS ORGANIZATIVAS PARTICULARES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	6
6.	RECOMENDACIONES A LOS/AS TRABAJADORES/AS.....	8
7.	DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD.....	9
8.	ACTUACIÓN ANTE LA PRESENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19.....	9
DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA		
	DECLARACIÓN JURADA	10
	“LAVADO DE MANOS”	11
	“CORRECTA COLOCACIÓN DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA”	13

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

El presente protocolo se encuentra dirigido a personas que desarrollen actividades deportivas y recreativas que incluyen running, ciclismo, gimnasia funcional/crossfix, yoga y entrenamiento de deportes de conjunto, en espacios públicos y salas deportivas, en el ámbito de la UNLPam.

1. ANTES DE IR A REALIZAR ACTIVIDADES:

- ✓ Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, falta de gusto y olfato, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir a la actividad deportiva y tiene que contactarse con su médico personal o con el teléfono de atención al COVID-19 y seguir sus instrucciones. No debes acudir a la actividad hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Para consulta se puede visitar la página del Ministerio de Salud de La Pampa http://www.salud.lapampa.gov.ar/Coronavirus_reportes.asp?id=EPIDE o llamar al 0800-333-1135.
- ✓ Si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, no debes acudir a la actividad deportiva, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad. Para consulta se puede visitar la página del Ministerio de Salud de La Pampa http://www.salud.lapampa.gov.ar/Coronavirus_reportes.asp?id=EPIDE o llamar al 0800-333-1135.
- ✓ Al iniciar la actividad deportiva, y previo al ingreso, usted deberá completar por única vez con carácter de declaración jurada, un cuestionario de seguridad COVID-19 ANEXO DDJJ. Este cuestionario deberá entregarse al cuerpo técnico, profesor o instructor de la Dirección de Deportes de la Universidad. La Dirección archivarán esta documentación. El mencionado cuestionario se incorpora como Anexo al presente documento, pudiendo modificarse de acuerdo a las medidas que pudiera tomar la autoridad sanitaria en lo sucesivo.

2. DESPLAZAMIENTO A LA ACTIVIDAD

- ✓ Siempre que pueda, priorice las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual. Se aconseja para los desplazamientos desde y hacia los lugares en que se desarrollen las actividades utilizar el vehículo propio (bicicleta, moto, auto), evitando el uso del transporte público/UNLPam.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- ✓ Si viaja en transporte público o de la Universidad (Protocolo Específico N° 2 para Transporte), guardar la distancia interpersonal con sus compañeros de viaje. Es obligatorio el uso de cubre nariz, boca y mentón.
- ✓ Higienizarse las manos antes, durante y después de cada desplazamiento. Llevar siempre consigo un kit de higiene personal.

3. EN LA ACTIVIDAD:

- ✓ Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo en los horarios permitidos de 7:00 a 24:00 horas.
- ✓ Se tomará una muestra de la temperatura corporal a todos los/as participantes, utilizando termómetro infrarrojo digital; en el caso que presenten temperaturas que superen los 37,5° C (grados centígrados), se aplicará el protocolo del Punto 6 “Actuación ante la presencia de signos y síntomas compatibles con COVID-19”.
- ✓ Todo participante deberá registrarse de acuerdo al Reglamento de Trazabilidad de la UNLPam.
- ✓ Las actividades deben planificarse para que los deportistas puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, a razón de 5 m² por persona, tanto en la entrada y salida a la misma como durante la permanencia en el lugar.
- ✓ Hay que asegurar que la distancia interpersonal esté garantizada en las zonas comunes y deben evitarse aglomeraciones de personas en estos puntos.
- ✓ Al finalizar cada turno se procederá a desinfectar.

4. MEDIDAS ORGANIZATIVAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

- ✓ De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al cuerpo técnico, profesores o instructores de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- ✓ Los participantes recibirán una charla sobre la metodología de higiene y distanciamiento social a realizar.
- ✓ Está prohibida la apertura de buffet y/o cantina en el predio en que se practique la actividad deportiva.
- ✓ En ningún caso se permite la presencia de público.
- ✓ Las actividades solo podrán realizarse con turno previo. No podrán realizar la actividad quienes no se encuentren previamente inscriptos para ello.
- ✓ No se permite el uso de vestuarios.
- ✓ Es obligatoria la utilización del cubre nariz, boca y mentón antes y después del desarrollo de la actividad.
- ✓ Para participar de las actividades se deberá presentar en formato digital u otro, la siguiente documentación, según corresponda:
 - DNI.
 - Constancia de alumno regular o inscripción a la carrera (para estudiantes).
 - Recibo de sueldo de la UNLPam (para Docentes y Nodocente)
 - Certificado médico de Aptitud Física.
 - Domicilio y teléfono de contacto.

Se debe tener a disposición para supuesto caso de ser requerida.

- ✓ Se deberán demarcar claramente las áreas de espera y las de ingreso y egreso, señalando con cintas u otro elemento previendo en todos los casos el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Se deberán disponer estratégicamente de áreas de trabajo. El deportista debe estar perfectamente informado del sector que le corresponde el día de entrenamiento y dirigirse a la misma una vez ingresado.
- ✓ Está prohibida la libre circulación de alumnos por el interior y perímetro de la zona deportiva.
- ✓ Se deberán demarcar en forma clara las áreas de trabajo de los responsables de la actividad.
- ✓ No se permite el ingreso de personas ajenas a la actividad.
- ✓ Se debe desinfectar el material deportivo y estructuras de uso técnico antes y al finalizar la actividad diaria y después de cada turno de trabajo, con solución de alcohol al 70% y agua 30%.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- ✓ Se realizará una limpieza general y desinfección de la institución antes del inicio de la actividad y una vez terminada la misma, higienizando todas las estructuras de contacto, espacios de clases, ingresos, egresos, etc. y deberá registrarse en una planilla el personal que lo hizo y a qué hora
- ✓ Se deberá colocar cartelera y señalética indicando las medidas de higiene correspondientes.
- ✓ Se debe promover permanentemente el distanciamiento social de 2 metros entre personas.
- ✓ Se deberá contar con rollos de papel, rociadores con alcohol al 70% y/o alcohol en gel y rociadores de agua y lavandina al 10%.
- ✓ El staff deberá estar equipado con cubre nariz, boca y mentón y/o máscara y se higienizan las manos permanentemente.
- ✓ Se deberá registrar en una planilla cada turno de limpieza realizada en locales y salas deportivas.
- ✓ Cada deportista debe concurrir con su botella de agua y toalla de uso personal y exclusivo.
- ✓ Cada deportista llevará sus pertenencias en un bolso debidamente desinfectado.
- ✓ Cada deportista deberá ingresar y retirarse con la misma indumentaria. Se recomienda utilizar vestimenta de fácil lavado y secado.
- ✓ Se deberá desinfectar la ropa usada durante el ejercicio al regresar al hogar.
- ✓ Al regresar a casa luego de cada sección de práctica deportiva se debe realizar una minuciosa higiene personal..
- ✓ No está permitido salivar en espacios públicos.
- ✓ Toser o estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el pliego interno del codo o usar pañuelos descartables..
- ✓ No deben tocarse objetos en la vía pública.
- ✓ No se debe utilizar el celular durante la actividad.
- ✓ Una vez finalizada la actividad el deportista debe retirarse inmediatamente del lugar.



CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- ✓ Cada área o sector deberá registrar e informar incidentes, desvíos o dificultades en el cumplimiento de las medidas establecidas. Esta comunicación se deberá elevar al superior inmediato y a la Secretaría de Coordinación y Planeamiento para que articule con la Dirección de Seguridad e Higiene.
- ✓ Las autoridades, profesores, técnicos instructores y personal de mantenimiento deben estar informados sobre los alcances del protocolo, medidas de higiene y distanciamiento sobre Covid-19.
- ✓ En el caso de actividades en locales cerrados:
 - deberán colocarse dos trapos de piso con agua y lavandina al ingreso y uno dentro del local, además de los elementos para la desinfección de manos.
 - deberán estar permanentemente con ventilación natural. No debe utilizarse la ventilación mecánica.

5. MEDIDAS ORGANIZATIVAS PARTICULARES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

- ✓ Running / Actividades al aire libre en forma individual
 - Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo de 7 a 24 hs.
 - Los turnos serán de 45 o de 60 minutos, teniendo en cuenta que entre turno y turno se tomará 15 minutos para desinfectar el material deportivo y estructuras de uso técnico después de cada turno de trabajo y al finalizar la actividad diaria.
 - Los ejercicios serán de técnica individual sin contacto con otra persona.
 - Los ejercicios pueden ser de contacto con elementos deportivos. Los mismos deben ser individuales por deportista y desinfectarse terminada la actividad.
 - Esta actividad solo se podrán realizar en la medida que el clima lo permita. Deberá evitarse hacerlos con temperaturas bajas.
 - Respetar el distanciamiento social acorde a la actividad a realizar: caminata, 5 metros y trote, 10 metros.
- ✓ Ciclismo
 - Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo de 7 a 24 hs.
 - No se podrán realizar actividades grupales como ser entrenamiento en pelotón.
 - Esta actividad se realizará solo al aire libre y solo se podrán realizar en la medida que el clima lo permita. Deberá evitarse hacerlos con temperaturas bajas.
 - Cumplir con la higiene de manos, llevar consigo elementos como toallas húmedas o alcohol en gel al 70%.
 - Respetar el distanciamiento social que en la actividad de ciclismo es de 20 metros.
- ✓ Gimnasia funcional/Crossfit



CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo de 7 a 24 hs.
- Los turnos serán de 45 o de 60 minutos, teniendo en cuenta que entre turno y turno se tomará 15 minutos para desinfectar el material deportivo y estructuras de uso técnico después de cada turno de trabajo y al finalizar la actividad diaria.
- Se debe disponer estratégicamente de áreas de trabajo. El deportista debe estar perfectamente informado del sector que le corresponde el día de entrenamiento y dirigirse a la misma una vez ingresado al predio.
- El área de trabajo de cada deportista será de 5 m²
- Demarcación clara de áreas de trabajo del profesor, técnico o instructor. Será de uso exclusivo de los mismos.
- Solo podrá haber 1 persona por sector.
- Los ejercicios serán de técnica individual sin contacto con el otro.
- Los ejercicios pueden ser de contacto con elementos deportivos. Los mismos deben ser individuales por deportista y desinfectarse terminada la actividad.

✓ Yoga

- Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo de 7 a 24 hs.
- Los turnos serán de 45 o de 60 minutos, teniendo en cuenta que entre turno y turno se tomará 15 minutos para desinfectar el material deportivo y estructuras de uso técnico después de cada turno de trabajo y al finalizar la actividad diaria
- Se recomienda no concurrir más de 10 personas por turno computando entrenadores y deportistas. En caso de asistir más de 10 personas a la actividad, se organizará un nuevo turno o se dividirá en grupos con un entrenador para cada grupo.
- La institución debe disponer estratégicamente de áreas de trabajo. El deportista debe estar perfectamente informado del sector que le corresponde el día de entrenamiento y dirigirse a la misma una vez ingresado al predio.
- El área de trabajo de cada deportista será de 6 m².
- El instructor o técnico deberá mantener un distanciamiento de 2 metros como mínimo.
- Los ejercicios serán de técnica individual sin contacto con el otro.
- Los ejercicios pueden ser de contacto con elementos deportivos. Los mismos deben ser provistos e individuales por el deportista y desinfectarse terminada la actividad.

✓ Entrenamiento para deportes de conjunto

- Las actividades se realizarán de Lunes a Domingo de 7 a 24 hs.
- Los deportes que se incluyen son: fútbol de salón, fútbol 11, hockey mixto, voley, basquet, handball mixto, juegos, etc..
- El entrenamiento es en burbujas de a 10, a excepción de cuando se juega el deporte.
- Los partidos o enfrentamientos de entrenamiento son con los números de deportistas en cancha según marca el reglamento oficial del deporte.
- Cada 15 minutos se higieniza el material técnico específico.
- El deportista llega en horario de inicio de la práctica y se retira inmediatamente finalizada la misma.



CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

- Cuando se trabaja técnica individual, no se debe trabajar de forma asistida con contacto. El entrenador o ayudante debe respetar el distanciamiento social.
- En partidos amistosos se debe realizar la trazabilidad, donde figuren los datos de los deportistas, entrenadores (3), dirigentes (3), asistentes (2) que asisten al evento (burbuja de competencia). En el registro mencionado deben constar los datos del partido disputado, día, hora, lugar, etc.
- Dentro de la burbuja de competencia se consideran los árbitros o jueces del encuentro.
- Se prohíben los terceros tiempos.
- En deportes de conjunto al aire libre, se permite la participación de 30 personas sumando al entrenador; se trabaja en burbujas de 10 deportistas y se amplía la burbuja cuando se juega el deporte, por ejemplo fútbol 11 vs. 11.
- En deportes bajo techo, se permite la participación de 20 personas sumando al entrenador; se trabaja en burbujas de 10 deportistas y se amplía la burbuja cuando se juega el deporte, por ejemplo voley 6 vs. 6.

6. RECOMENDACIONES A LOS/AS PROFESORES/AS:

- ✓ Cumpla con todas las medidas de prevención que indique el Ministerio de Salud de la Provincia y la Universidad.
- ✓ Mantenga la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
- ✓ Evite el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- ✓ Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ✓ Queda expresamente prohibido compartir mate o cualquier otro elemento de uso personal (vaso, cubiertos, toallas, etc).
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

7. DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Los deportistas deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

8. ACTUACIÓN ANTE LA PRESENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19

1. Se deberá dar asistencia a toda persona (propia o ajena) que se encuentre dentro del ámbito deportivo y presente síntomas compatibles con COVID-19.
2. Ante la presencia de una persona con síntomas, el staff responsable designado por Secretaria de Bienestar Universitario deberá comunicarse con los números de teléfonos 0800-333-1135, para seguir los protocolos del Ministerio de Salud de la Nación y de la provincia http://www.salud.lapampa.gov.ar/Coronavirus_reportes.asp?id=EPIDE.
3. Todo personal que lo asista deberá utilizar como mínimo barbijo o tapa boca, nariz y mentón, guantes descartables y anteojos/máscara facial.
4. Se debe aislar en forma inmediata a la persona en un espacio definido y acondicionado para tal fin.
5. Se le debe proporcionar un barbijo/tapa boca, nariz y mentón para que se coloque, si no lo tuviese y procurar la higiene de manos.
6. Seguir las instrucciones de la Autoridad Sanitaria.
7. Desinfectar el o los sectores donde la persona estuvo y/o transitó dentro del establecimiento. El personal encargado de la limpieza y desinfección utilizará los siguientes EPP: barbijo, protección ocular, protección facial, mameluco descartable, y guantes descartables.
8. La reinserción a las actividades será en un todo de acuerdo con la autoridad sanitaria.
9. El Sistema de Salud local determinará las medidas a seguir para las personas que estuvieron en contacto directo con el posible caso de COVID-19.

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

DECLARACIÓN JURADA

La siguiente declaración jurada está dirigida a los/las estudiantes/docente/no docente que participen de las actividades deportivas de la **Universidad Nacional de La Pampa** en espacios públicos o salones deportivos.

En la ciudad de, a los días del mes de del año 2021.

Quien suscribe con domicilio real en.....

DECLARO BAJO JURAMENTO:

Que no he manifestado ninguno de los siguientes síntomas compatibles con COVID-19 y ninguno de mi grupo familiar más cercano: tos- fiebre- dolor de garganta- dificultad respiratoria- falta de aire- disgeusia (pérdida del gusto)- anosmia (pérdida del olfato)- cefalea, diarrea, vómitos- mialgias o dolor muscular - en los últimos catorce (14) días.

Que no he estado en contacto estrecho con una persona sospechada/confirmada de COVID-19 en los últimos catorce (14) días o en contacto con un contacto estrecho.

Que ante la primera sospecha de padecer alguno/s de los síntomas o en mi grupo familiar compatibles con COVID-19, asumo la obligación de no asistir a UNLPam, aislarme preventivamente en forma inmediata, comunicar tal circunstancia al número telefónico establecido para tal fin, e informar inmediatamente a la UNLPam de dicha circunstancia para que adopte las medidas correspondientes.

Que conozco el PROTOCOLO ESPECÍFICO N° 7 (v1.01) PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS de la UNLPam y me comprometo a cumplir las recomendaciones allí descriptas.

LUGAR: _____

FECHA: ____/____/____

FIRMA _____ ACLARA

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

LAVADO DE MANOS

Con agua y jabón

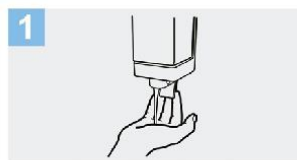
El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



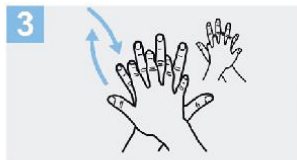
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



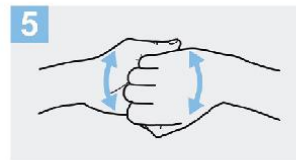
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



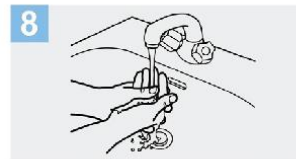
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



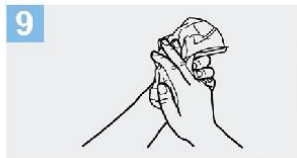
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



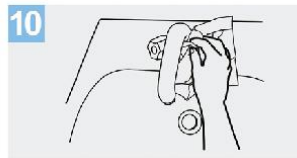
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



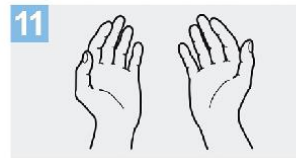
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

Con soluciones a base de alcohol

- El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

- Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**.

- La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



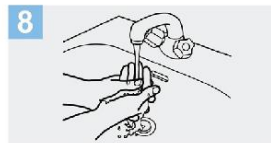
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



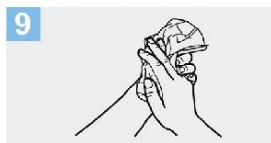
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



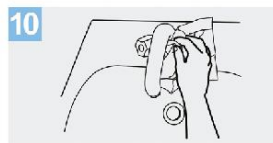
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



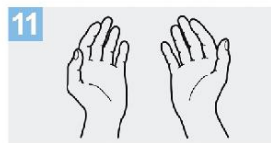
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS



CORRESPONDE DISPOSICIÓN N° 011/2021

CORRECTA COLOCACIÓN DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

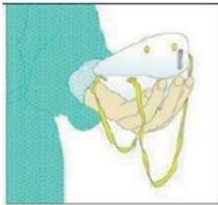
- Antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos.



1. Retire el protector del envase.



4. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.



2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. No tocar el interior del mismo.



5. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.



3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. Pase el elástico superior sobre su cabeza.



6. Ajuste correctamente la máscara.

- Para verificar que el protector respiratorio se encuentre correctamente colocado posicione las manos como se indica en el punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos.

También se debe tener en cuenta:

- Los protectores pierden su efectividad si se utilizan con barba o bigote.
- Nunca manipular la máscara con las manos sucias.
- Los protectores deben ser retirados a través del elástico y sin tocar su frente.