

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 DEL C.F. JACETANO

INDICE

TÍTULO Y OBJETIVOS

ÁMBITO

MODALIDAD DEPORTIVA

DESCRIPCIÓN Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES GENERALES

INFORMACIÓN SOBRE MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

INFORMACIÓN SOBRE LAS MEDIDAS DE LOS TRABAJADORES

INFORMACIÓN SOBRE LAS MEDIDAS A SEGUIR POR DEPORTISTAS

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y AFOROS DE LA INSTALACIÓN

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS CON RESPECTO A LA ACTIVIDAD DEL C.F. JACETANO

PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS

ANEXOS



TÍTULO Y OBJETIVOS

Protocolo relativo a la protección y prevención de la salud frente al COVID-19 en todas las actividades de entrenamiento y/o competición dentro de las instalaciones municipales del campo de fútbol Oroel por parte del C.F. JACETANO. Se tomará como base el protocolo redactado por la RFFM aprobado a su vez por la autoridad competente, mediante la resolución 53/2020, de 26 de agosto, del director general de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte.

Los objetivos de este club son estipular las bases y dar las recomendaciones generales para guiar un plan de prevención y mitigación de los contagios del COVID-19 durante el desarrollo de las actividades, entendiendo por estas, competiciones y entrenamientos que tengan lugar en el seno de sus instalaciones.

ÁMBITO

MODALIDAD DEPORTIVA

EL C.F. JACETANO dispone del siguiente protocolo para las modalidades de fútbol once (f-11) y fútbol OCHO (f-7) y para las categorías que se detallan a continuación: Senior, Juvenil, Cadete, Infantil, Alevín, Benjamín, Prebenjamin y Debutantes.

Las competiciones organizadas por esta Federación son consideradas de carácter no profesional, pudiendo participar deportistas con contrato profesional, en el caso de futbolistas en las categorías Senior, Juvenil y Cadete.

DESCRIPCIÓN Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

El deporte del 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 nuestras instalaciones al aire libre, con o sin espectadores, sin una participación máxima de deportistas por evento.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES GENERALES

Desde la declaración del Estado de Alarma, debido a la crisis sanitaria provocada por el COVID- 19, el C.F. JACETANO ha priorizado la salud de sus alumnos, familiares y allegados a cualquier otra cuestión, tomando medidas de protección como la aceptación incondicional de todas las indicaciones que al efecto nos han transmitido desde el Gobierno de España.

Es por todo ello que el C.F. JACETANO recuerda e insta seguir las medidas, tanto de carácter obligatorio como recomendado, a todas aquellas personas vinculadas a la nuestra actividad deportiva (ya sean entrenamientos, competición o actividades de tecnificación) 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.

Los grupos serán de hasta un máximo de 25 personas por cada mitad de campo o campo entero anexo de fútbol 7. No será exigible el uso de mascarilla durante la práctica de deporte al aire libre, pero sí será obligatoria al acceder a la instalación, movernos dentro y al salir de ella. Durante el tiempo de práctica de las especialidades del fútbol en las instalaciones del Oroel, toda persona deberá respetar en todo momento las normas dictadas por la autoridad competente en relación al COVID-19.

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.

INFORMACIÓN SOBRE MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Desinfectaremos en todo momento el material utilizado antes y después de cada uso con dos fumigadoras. Desinfectaremos todos los objetos que puedan tocarse de manera común con sanitol.

Desinfectaremos el baño después de cada uso con sanitol. Los vestuarios permanecerán cerrados hasta nueva orden.

Será el ayuntamiento el encargado de alguna desinfección específica como el uso de la salita o los baños (limpieza ordinaria).

INFORMACIÓN SOBRE LAS MEDIDAS DE LOS TRABAJADORES

Con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención propuestas en este protocolo, se nombra pues a D. Manuel Díez Casas, como coordinador deportivo del Club, como responsable de la implementación y control del presente protocolo y responsable COVID del club.

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

- Distancia Social: Todas las actividades y lugares del recinto garantizarán que al menos haya 1.5 metros de distancia entre los usuarios. Los lugares en los que no se garantice este distanciamiento deberá reducirse el aforo hasta el cumplimiento de las distancias o se podrán mantener cerrados o inutilizados. 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: No estarán disponibles al público y estarán sellados hasta no normalizarse la situación que nos atañe, salvo un retrete por campo para uso de urgencia.

- Higiene de Manos: La instalación deportiva posee un dispensador de gel hidroalcohólico en el acceso de jugadores, para que sus alumnos puedan realizar una desinfección de manos correcta. Haremos énfasis en la higiene de manos a través del lavado frecuente. Tendremos pues a disposición de nuestros jugadores:

- Gel o líquido desinfectante.
- Cartelería con las normas de uso del punto de higiene.

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

-Nueva organización: Para evitar aglomeraciones o contacto entre los participantes y/o usuarios, la instalación deportiva y las propias actividades se reorganizarán horarios, con escalonamiento de horas de inicio y finalización de

entrenamientos, definiendo además itinerarios de circulación en el interior de la instalación de acceso y salida.

- Campo de juego: El acceso y la salida del campo de juego o entrenamiento se hará exclusivamente por el sitio habilitado al efecto, que dispondrá, de dispensador de gel desinfectante para la limpieza de manos. En ningún caso se podrá acceder franqueando las vallas de protección perimetrales.

- Publicidad en las Medidas: Se realizará una campaña de difusión del presente plan en RR.SS. web y mail de los alumnos, además de cartelería y señalización necesaria, se aportará a cada progenitor y jugador información detallada a familias sobre COVID19, y hojas de Compromiso de Deportista. ANEXO I.

- Sentido Común. El análisis de la instalación o de la actividad concretará 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 lo implementado poseerá un repaso diario, semanal y mensual según los procedimientos aquí descritos y su alcance.

- Sectorización: En atención a las condiciones sanitarias realizaremos una sectorización de las instalaciones, definiendo las zonas de acceso y salida y prohibiendo, por el momento, la asistencia de padres o acompañantes a los entrenamientos, debiendo éstos permanecer fuera de la instalación.

No se permite acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19,

No se compartirán objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.

INFORMACIÓN SOBRE LAS MEDIDAS A SEGUIR POR DEPORTISTAS

Los usuarios tendrán la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección, (recordadas en nuestra instalación por medio de cartelera visible, remitida expresamente por whatsapp a padres y jugadores y colgada en la web del club), establecidas por la autoridad sanitaria contra el COVID-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones, el uso de los hidrogeles desinfectantes puestos a disposición de los usuarios, esencialmente a la entrada y a la salida de la instalación, igualmente mantener el lavado de manos con regularidad, antes y después del entrenamiento o de la competición, hacerlo de manera correcta durante al menos 30 segundos, la prohibición de compartir comida o bebida con otros usuarios o deportistas, el uso de mascarillas dentro de las instalaciones cuando no sea incompatible con la actividad deportiva.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y AFOROS DE LA INSTALACIÓN

Se establecen zonas diferenciadas de acceso, salida tránsito y circulación interior, según el tipo de uso de la instalación deportiva.

◦ *Uso deportivo (clubes, federaciones y otras entidades de carácter deportivo)*

- ▪ Acceso y salida de la instalación cancha deportiva. Competición:
 - • Entrada: Acceso Norte. Entrada Principal
 - • Salida: Acceso Sur. Río Gas
- ▪ Acceso y salida de la instalación. Entrenamientos:
 - • Entrada: Acceso Norte. Entrada Principal
 - • Salida: Acceso Sur. Río Gas
- ▪ Zona de tránsito: En función de los aforos y perfil de las personas, se permitirá el uso de los siguientes espacios:
 - • Zona de vestuarios.
 - • Zona deportiva. Cancha deportiva.
 - • Almacén material deportivo.

◦ *Uso espectadores para competiciones deportivas autorizadas*

- ▪ Entrada de la zona de graderío: Acceso Norte. Entrada Principal
- ▪ Salida de la zona de graderío: Acceso Sur. Río Gas

- ▪ Zona de tránsito:
- Grada principal • Aseos
- ***Uso actividades de pública concurrencia***

En caso de realizarse, se adaptarán el Plan de Autoprotección a las medidas COVID- 19.

AFOROS.

En espacios deportivos 50 deportistas en el campo de fútbol grande (25 por campo y se trabaja separado) y 25 en el campo anexo de fútbol 7.

En el espacio de la grada 100 personas sentadas. Cuando llegue la competición valoraremos todo el espacio no cubierto del campo, donde la gente se puede sentar o ver de pie alrededor, marcando siempre 1,5 m de separación.

En la sala de reuniones 10 personas y en el bar 10 personas también.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS CON RESPECTO A LA ACTIVIDAD DEL C.F. JACETANO

-Solo está permitido el acceso a la instalación a jugadores, cuerpos técnicos, delegados y directivos.

- Los padres y acompañantes, dejarán al jugador en la entrada correspondiente, guardando la distancia de seguridad.

-Los vestuarios están inhabilitados para su uso.

-Los baños solo se utilizarán en caso de urgencia, debiéndose solicitar al entrenador y debiéndolo desinfectar tras su uso.

-Asistirán todos los jugadores cambiados y con mascarilla.

-El acceso al CAMPO GRANDE DEL OROEL, se realizará por la puerta norte (calle Pista de Hielo).

-El acceso al CAMPO DE FUTBOL 7 se realizará por la puerta de acceso al campo artificial de fútbol 7 (por el lado Del Río).

-Se deberá esperar en la calle a que el entrenador autorice la entrada a las instalaciones.

-El entrenador, tomara la temperatura antes del acceso, no debiendo llegar a los 37,5°.

-En el acceso a las instalaciones se deberán lavar las manos con gel hidroalcohólico.

-Se deberá acceder a las instalaciones en orden a su espacio previamente señalado.

-Se deberán cambiar el calzado y lo recogerán con la mascarilla en mochila.

-Accederán a su campo de entrenamiento cuando lo autorice el entrenador.

-Cuando el entrenador de por finalizado el entrenamiento deberán dirigirse a su espacio para cambiarse de calzado y colocarse la mascarilla.

-Antes de salir, deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico.

-La salida del CAMPO GRANDE DEL OROEL y CAMPO DE FUTBOL 7, se realizará por la puerta de la antigua taquilla (Calle Río Gas), acompañados en todo momento de su entrenador y guardando las distancias de seguridad.

-No se deberá acudir a los entrenamientos si:

- Presentas algún síntoma compatible con la COVID-19.

- Si te encuentras en aislamiento porque ha dado positivo en la COVID-19.
- Si te encuentras a la espera del resultado de una PCR u otra prueba de diagnóstico.
- Si convives con una persona diagnosticada de COVID-19.
- Si te encuentras en periodo de cuarentena domiciliaria por haber sido identificado como contacto estrecho de alguna persona diagnosticada de COVID-19.

LOS RESPONSABLES DEL CLUB (entrenadores, delegados y/o directiva) LLEVAREMOS SIEMPRE MASCARILLA, GURDAREMOS LA DISTANCIA DE SEGURIDAD EN TODO MOMENTO Y DESINFECTAREMOS CON DOS FUMIGADORAS TODO EL MATERIAL UTILIZADO, AUNQUE CADA GRUPO TENDRÁ EL SUYO.

EL CLUB **REGALA UN BOTELLÍN DEL C.F.JACETANO** QUE TENDRÁN QUE MARCAR CON SU NOMBRE, PARA QUE NO COMPARTAN NADA AL BEBER AGUA. LO TENDRÁN QUE TRAER TODOS LOS DÍAS.

TAMBIÉN **REGALAREMOS UNA MASCARILLA PERSONALIZADA DEL C.F. JACETANO** A TODOS LOS JUGADORES

PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS

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, se pondrá en conocimiento inmediato del responsable designado, o al club propiamente dicho y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, o servicio de PRL, 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 el servicio de PRL (trabajadores), o las autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112). 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.

ANEXOS

ANEXO I

CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

ANEXO II

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL.

ANEXO IV

DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN

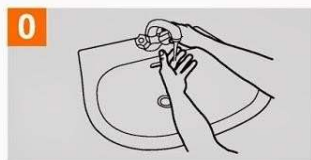
ANEXO V

ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE FÚTBOL Y SUS CLUBES AFILIADOS.

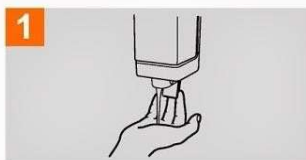
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

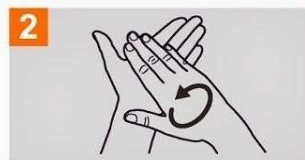
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



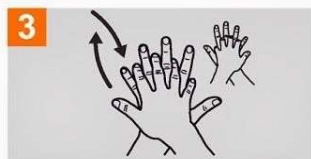
0 Mójese las manos con agua;



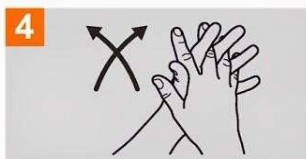
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



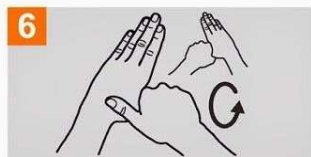
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



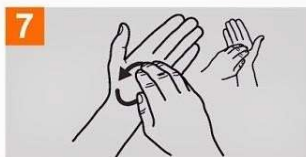
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



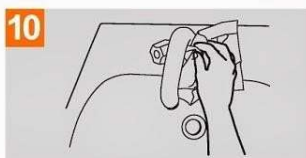
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



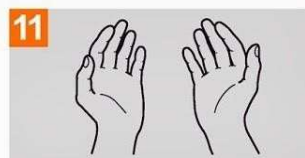
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MAS 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. Compete al 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.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

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 **pañuelos 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](https://twitter.com/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

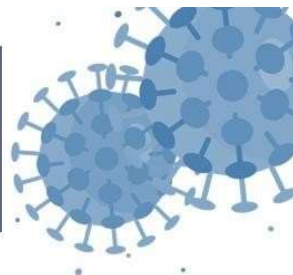
17 abril 2020

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

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS**



¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

2 Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas **leves**

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



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



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

22 junio 2020

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

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



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

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**





misión comunitaria:



Cubrir boca y
nariz con el codo
al toser o estornudar



Usar
pañuelos
desechables



Trabajar a distancia
siempre que
sea posible

billa

rillas a no ser que se indique que son reutilizables
arte frontal, deséchala en un cubo cerrado y

Uso correcto

Realiza un uso correcto de las medidas de prevención



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Haz un uso correcto de la mascarilla



Lávate las manos correctamente



Durante todo el tiempo que uses la mascarilla



Evita tocar la mascarilla cuando estés puesta



Desecha la mascarilla correctamente



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte delantera y lávate las manos

13 de abril de 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte de la situación actual en tu país.
@saniscopio

Uso incorrecto de mascarillas

El uso incorrecto de mascarillas puede asociarse a una mayor propagación de la enfermedad.



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos frecuentemente



Evitar tocar ojos, nariz y boca

El uso incorrecto de mascarillas puede asociarse a una mayor propagación de la enfermedad.

El tiempo que se use la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla.

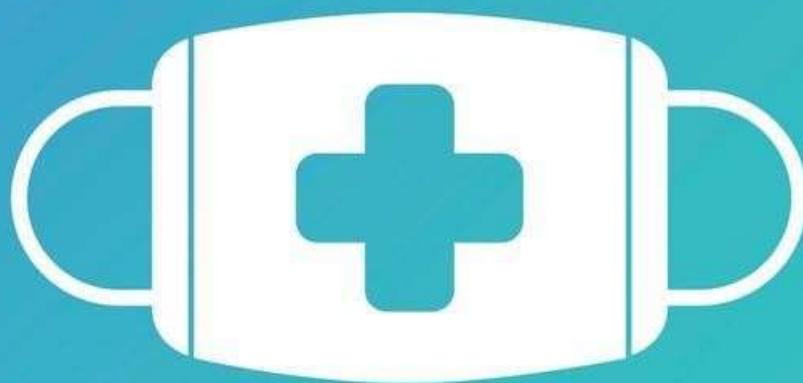
Evitar tocar la mascarilla cuando estés puesta.

Después de usar la mascarilla, deséchala correctamente. Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte delantera y lávate las manos.



**ES OBLIGATORIO
UTILIZAR EL GEL
DESINFECTANTE**

USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO



PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

Recomendaciones para aislamiento domiciliario con síntomas leves COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por tener síntomas leves de COVID-19. Lea atentamente estas recomendaciones.

Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

21 marzo 2020

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la papelera



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación

Limpieza



Use lavavajillas o fríegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90° y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (20 ml de lejía al 5% a completar con agua hasta alcanzar 1 litro). Lávese las manos al terminar.



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo al 976 69 63 82
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas, llame, no acuda a un centro sanitario



Consulta fuentes oficiales
mscbs.gob.es
aragon.es/coronavirus * saludinforma.es
aragon.es/saludpublica





La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales
mscbs.gob.es * saludinforma.es
aragon.es/saludpublica

Teléfono Ayuda psicológica gratuita
del COPPA: 876 036 778

Estrategias que te pueden ayudar a **CENTRAR** tu energía en lo que **TÚ** puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartir las con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que **SÍ** puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Compartir mensajes en Redes Sociales

Antes de compartir ponlo en cuarentena

No contribuyas a difundir mensajes tóxicos



PORQUE

No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil



Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables

Para evitar difundir mensajes falsos, antes de compartir responde a estas preguntas:

¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?

¿Es tan importante que lo comparta?

¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?

¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?

¿Es realmente fiable?

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



Consulta fuentes oficiales:
mscbs.gob.es
aragon.es/coronavirus ||| saludinforma.es
aragon.es/saludpublica

**GOBIERNO
DE ARAGON**

ANEXO II

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

1. No debe acudir a la actividad deportiva en los siguientes casos:
 - o • Si se tiene cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, se debe contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad Autónoma de Aragón (976 696 382) o con el centro de atención primaria asignado y seguir sus instrucciones.
 - o • Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso que

presente síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.

- o • Se puede participar en la actividad, bajo la responsabilidad de uno mismo en el caso de ser mayor de edad y del padre, madre o tutor en el supuesto de ser menor de edad, sí se convive con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión), siendo conscientes del grave riesgo que supone para el futbolista y para las personas con las que se convive.

2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad

- o • Se debe priorizar 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.
- o • Si se realiza en un turismo, deben extremarse las medidas de limpieza del vehículo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- o • En los viajes en transporte público guardar la distancia interpersonal con el resto de los usuarios y llevar puesta correctamente la mascarilla.

3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19

□ Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos.

- ☐ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y eliminarlo a continuación en un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ☐ Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido dar la mano.
- ☐ Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.
- ☐ Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en cubos de basura que cuenten con cierre.

ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL

Como FUTBOLISTA, D./Da

....., con
N.I.F.,

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

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

.....,

DECLARA que:

1. El FUTBOLISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa ni ninguna otra que precise atención especial. En caso de padecer alguna patología 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.
2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el FUTBOLISTA y/o SU TUTOR LEGAL ASEGURA/N 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 confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la

actividad deportiva, se produjeran en el FUTBOLISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, 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 FUTBOLISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el FUTBOLISTA 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 37,5oC, el FUTBOLISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

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

También el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL afirma/n ser consciente/s 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/n y acepta/n que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL es/son CONSCIENTE/S 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 de su comportamiento individual, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En _____, a _____ de _____ de
2020 Firmado

ANEXO IV

DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN

D./Da. _____, con
N.I.F. _____, como representante de

_____;

DECLARA:

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID- 19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol y que, por tanto, el club o asociación tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que, acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la Federación Aragonesa de Fútbol.

Que, tras haber recibido la información contenida en los documentos anteriores, el club o asociación es consciente de los riesgos que implica, para los/as futbolistas y para las personas que conviven con ellos, su participación en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

Que, dispongo del ANEXO V al PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol, suscrito por cuantas personas vinculadas a este Club, jugadores, técnicos, auxiliares, directivos y otros, van a participar directa o indirectamente en las competiciones organizadas por la FAF en la Temporada 2020/2021,

En _____, a _____ de _____ de
2020

El Club o Asociación Firmado

ANEXO V

ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE FÚTBOL Y SUS CLUBES AFILIADOS.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

En caso de ser menores de edad el padre/madre/tutor del interesado/a (menor de edad)

D/Da.: _____ con no de

DNI.: _____ actuando en nombre de

Declaro bajo mi responsabilidad que conozco con detalle el PROTOCOLO publicado por la Federación Aragonesa de Fútbol. Acepto las condiciones de participación y expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias. Igualmente, asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por la COVID-19.

Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.

Declaro que el interesado no pertenece a los grupos de riesgo y cumple los requisitos de admisión establecidos en el Protocolo de prevención y actuación.

Me comprometo a que el interesado no asista a la actividad si presenta sintomatología asociada con la COVID-19.

Declaro que he leído y acepto el Protocolo de prevención y actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que

conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado