



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA CANCHAS DEPORTIVAS.

SECRETARÍA DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



Protocolo de bioseguridad por motivo de la pandemia de COVID-19 para canchas deportivas. Versión 2.

Tegucigalpa M.D.C. 10 de diciembre de 2020.

Secretaría de Trabajo y Seguridad Social

# ÍNDICE

<b>I. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>II. Antecedentes.....</b>	<b>6</b>
<b>III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en canchas deportivas .....</b>	<b>9</b>
<b>IV. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>42</b>
<b>V. Anexos.....</b>	<b>46</b>

## **I. Introducción.**

Le corresponde a la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social la inspección y evaluación de los centros de trabajo, así como velar por el cumplimiento a la legislación y normativa laboral nacional en materia de prevención sobre seguridad y salud de los trabajadores; de manera especial, lo previsto en el Código de Trabajo, Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales y la Ley de Inspección de Trabajo. De igual manera contemplar el cumplimiento de las normativas y recomendaciones de los organismos internacionales relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo, como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Es por ello que se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para canchas deportivas el cual tiene un alcance nacional.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus. Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades labores en las organizaciones, los centros y lugares de trabajo, sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

Para los efectos de aplicación de este protocolo, se entenderán como medidas de prevención en los centros y lugares de trabajo todas aquellas que permitan el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- a) Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todas las actividades económicas y en todas las organizaciones, centros y lugares de trabajo.

- b) Garantizar el desarrollo de programas permanentes de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a proteger y mantener la salud de los trabajadores y el adecuado funcionamiento de sus actividades.
- c) Observar en todas las actividades económicas, las disposiciones legales referentes a normas y medidas de seguridad y salud aplicables.
- d) Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los trabajadores los instructivos y las medidas de prevención y control que se emitan y adopten sobre el COVID-19.
- e) Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de prevención y control biológicas.
- f) Cumplir las disposiciones de este protocolo para oficinas gubernamentales y centros de atención al público, así como las normas, reglamentos, manuales e instructivos que se creen para la prevención del COVID-19.
- g) Utilizar y mantener activos los sistemas y programas de seguridad y salud en el trabajo, utilizados para la prevención de riesgos profesionales, en especial los biológicos.
- h) Mantener comunicación permanente con el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (SINAGER), la Secretaría de Salud, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social, hospitales y clínicas públicas y privadas para establecer y aplicar las medidas preventivas para el cuidado de la seguridad y, en especial, las relacionadas con el COVID-19.
- i) Establecer los mecanismos de comunicación necesarios con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación activa y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la

paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde las empresas formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, un alto porcentaje de los 4 millones de personas ocupadas en el país, se encuentra o encontrará en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones laborales o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.

Es por ello que la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

Este protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para canchas deportivas. En el apartado referencias bibliográficas, se brindan las fuentes de información científicas y técnicas consideradas como relevantes en el tema. Por último, en el apartado de anexos, se presenta infografías de utilidad para reforzar los contenidos, la puesta en práctica y la ejecución del protocolo.

Este protocolo, al igual que los específicos para los otros rubros económicos, se ha preparado en corto tiempo.

## **II. Antecedentes.**

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias

sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad.

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2 que ha provocado que la OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

Las consecuencias de la pandemia, dependen de las características del SARS-CoV-2, incluyendo de la magnitud y eficacia de su propagación entre las personas, las formas clínicas de presentación de los casos y las medidas médicas, epidemiológicas, sociales, políticas, económicas, entre otras, que estén disponibles para controlar el impacto del virus. El SARS-CoV-2 representa una seria amenaza no solo para la salud individual, sino en especial para la salud pública.

La probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

Los datos sobre casos confirmados, muertes y tasa de letalidad por SARS-CoV-2, se modifican constantemente, y Honduras no es una excepción.

Las vías de transmisión, exposición y contagio del SARS-CoV-2, son en la actualidad suficientemente conocidas, por lo que las medidas para prevenir las mismas y evitar la enfermedad deben ser consideradas esenciales para el control de la pandemia.

Recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.

Sobre el agente:

- Evaluación y control de la presencia del virus.

Sobre el ambiente:

- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (1.5 a 2 metros).
- Evitación de contactos entre personas.
- Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfección de objetos o superficies de manera frecuente.

Sobre el huésped u hospedero:

- Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de sospechosos de infección siguiendo las normas de la Secretaria de Salud de Honduras, para tal fin.
- Determinación y aislamiento de enfermos siguiendo las normas de la Secretaria de Salud de Honduras, para tal fin.
- Educación, formación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS-CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación del equipo de protección personal (EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL), cambio frecuente y lavado de la ropa).

- Uso de los EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel). Según aplique el caso. El uso correcto de mascarilla es obligatorio para todo trabajador.

#### Detección de sospechosos y enfermos:

- Referir a evaluación médica todo caso de síntomas de resfriado, fiebre, tos, etc.
- Para valoración adecuada de cada caso, tratamiento y recomendación de aislamiento y seguimiento epidemiológico si aplica, el cual lo realizara la Secretaria de Salud por medio de el epidemiólogo asignado a cada región del país.

### **III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en canchas deportivas**

#### Medidas a realizar en el reintegro laboral y la evaluación periódica de la seguridad y salud de los trabajadores.

Para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, patronos y clientes de las diferentes actividades económicas del país, y en apego a la legislación y normativa sobre las obligaciones laborales, en especial las relacionadas con seguridad y salud en el trabajo, y de manera específica, las relativas a los agentes biológicos en los ambientes de trabajo. Toda organización o centro de trabajo deberá adoptar medidas preventivas en relación al riesgo por agentes biológicos, previo a la reactivación de operaciones, y en los casos de reintegro laboral de sus trabajadores. Según lo estipulado en el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales:

- Todo trabajador deberá someterse a reconocimiento médico como requisito indispensable de ingreso al trabajo y durante éste, a solicitud del patrono o por orden de la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social.
- Es necesaria la comprobación del estado de salud, entrevista sobre contactos y exámenes médicos (en casos específicos indicados por el personal de salud) para el reintegro laboral y evaluaciones periódicas.

- Debe de existir un registro adecuado de enfermedades profesionales y enfermedades relacionadas con el trabajo que afectan la población trabajadora de los centros de trabajo.
- Deben de llevarse a cabo actividades de vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales y relacionadas con el trabajo.
- Todo trabajador debe de contar con una Historia clínica ocupacional, con sus respectivos exámenes de control clínico y biológico.
- El patrono o responsable designado, deberá conservar esta documentación a disposición de la autoridad competente.

Las comprobaciones del estado de salud, tendrán dos momentos importantes:

**Examen de reintegro:** se entiende, como la evaluación médica que se le realiza al trabajador al reintegrarse a sus actividades laborales en la organización o centro de trabajo, luego de haberse suspendido las mismas por motivo de la pandemia de COVID-19. El examen consistirá en:

- Evaluación clínica, que especialmente establecerá la presencia de síntomas y signos de COVID-19.
- Interrogatorio con el objetivo de evaluar el contacto del trabajador con casos sospechosos o enfermos de COVID-19, en especial, en los últimos 20 días.
- Los resultados del examen de reintegro deben de ser entregados por el trabajador en su organización o centro de trabajo, el primer día de su reincorporación. Este documento debe ser archivado por el patrono, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

**Evaluación periódica:** Se entiende, como la evaluación que se le realiza al trabajador de manera periódica, en diferentes momentos del día, en especial, en el momento de tomar el transporte hacia la organización o centro de trabajo, y en el momento de la entrada a las instalaciones de trabajo. Para la realización de la evaluación, toda organización o centro de trabajo, deberá:

- Establecer un área de tamizaje / cribaje / triaje y una persona responsable, debidamente entrenada, para realizar la toma de la temperatura corporal, con un termómetro clínico digital infrarrojo o láser mediante la técnica adecuada.
- Preguntar brevemente al trabajador lo siguiente:
  - Percepción de su estado de salud física (Bien, Regular, Mal).
  - Presencia de algún síntoma relacionado con COVID-19.
  - Contacto estrecho con personas sospechosas de COVID-19 (al menos, con síntomas respiratorios).

Estas evaluaciones pueden también realizarse, por decisión de la organización o centro de trabajo, en otros momentos de la jornada laboral. Los trabajadores que presenten temperatura por encima de 37.5°C y/o refieran algún síntoma relacionado con COVID-19, se les considerará como casos sospechosos y no podrán ingresar a la organización o centro de trabajo, o tendrán que abandonar el mismo.

Se debe de proceder al adecuado aislamiento del trabajador, mientras se establecen las medidas para su remisión al servicio de salud de los centros de trabajo o centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades. La organización o centro de trabajo, deberá disponer de un registro de los resultados de las evaluaciones periódicas, donde al menos se contemple:

- Nombres y apellidos del trabajador.
- Temperatura corporal, en cada ocasión medida.
- Presencia de síntomas de COVID-19.
- Cualquier otra observación de interés para el seguimiento y control de la seguridad y salud de los trabajadores.

Este documento debe ser archivado por el patrono, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

## **A. Medidas generales.**

Existen al menos 7 medidas de cumplimiento general, que deben ser establecidas para todas las actividades económicas.

### **1. Distanciamiento o aislamiento de personas.**

- Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).
- Creación de estrategias para el uso de Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

### **2. Normas de etiqueta respiratoria.**

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos. Las medidas son:

- Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).
- Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso.
- Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.
- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.
- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.

- Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y centros de trabajo.

### **3. Lavado de manos.**

#### Capacitación sobre la técnica adecuada para el lavado de las manos.

Por lo general, se recomiendan la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La duración mínima es de un (1) minuto:

- Mojar las manos con agua y jabón.
- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.
- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

El lavado y desinfección debe de ser frecuente, mientras desarrollan la actividad laboral. La frecuencia debe de ser establecida de acuerdo al tipo de actividad. Cada institución gubernamental deberá garantizar el abastecimiento de agua y demás insumos.

#### Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable o el patrono. Los centros y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el equipo de protección personal y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes

nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

Lavarse o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.
- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada organización o centro de trabajo.

#### **4. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.**

##### Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies.

El procedimiento de limpieza y desinfección de objetos y superficies relacionados con el trabajador se realizará de acuerdo con la manera habitual de limpieza y desinfección del centro de trabajo. Garantizando que la frecuencia esté relacionada con el uso de los mismos. Luego de la limpieza y desinfección los mismos deben de quedar sin humedad.

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran autorizados para tal fin (con efecto viricida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

- Se debe de evitar en lo posible el uso de escoba en áreas de mayor riesgo.
- Se utilizarán técnicas de doble cubo (ver anexo 8).
- El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2. Dentro de las recomendaciones están:

a. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas)

i. Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire

b. Para SUPERFICIES de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:

i. Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.

ii. Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.

iii. Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.

c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

## **5. Manipulación y uso de Equipo de Protección Personal.**

Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los equipo de protección personal.

Los equipos de protección personal de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.

## **6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.**

En las organizaciones o centros de trabajo donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, esta debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por SARS-CoV-2. Es imprescindible que se establezcan un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la organización o centro de trabajo.

Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud, extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas sospechosas o enfermos por SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.

## **7. Vigilancia en salud o epidemiológica.**

Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

## **B. Medidas específicas**

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona.

Estos escenarios son los siguientes:

### **1. Salida y entrada a la vivienda.**

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones: (ver anexo 9)

- Realizar lavados de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Colocar el equipo de protección personal requerido (al menos mascarilla).
- Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada. Respetar esa medida de manera estricta.
- Mantener en la entrada de la casa, una bandeja plana que contenga la solución desinfectante recomendada en una cantidad que apenas humedezca la suela de los zapatos (pediluvio).
- Retirar los zapatos, realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los equipos de protección personal utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar el equipo de protección personal como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas. En el caso de guardar la mascarilla para ser reutilizada, debe seguirse un estricto protocolo de seguridad.
- Desvestirse y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo, sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

## **2. Transporte de vivienda al trabajo (organización o centro) y viceversa.**

En el caso del servicio de transporte de personal:

- Los vehículos deben de limpiarse internamente al menos al final de cada jornada de trabajo, dando especial énfasis a las superficies de apoyo de las manos, utilizando detergentes y posteriormente desinfectante comprobados que eliminen el SARS-CoV-2.

Antes de ingresar al vehículo, desinfecta siguiendo las recomendaciones brindadas previamente en este protocolo, haciendo énfasis en las zonas de contacto como:

- Manijas externas
- Volante
- Portavasos
- Manijas internas
- Botones y perillas de los parabrisas
- Radio y controles del sistema de aire acondicionado.
- Pantalla multimedia.
- Freno de mano.
- Cinturones de seguridad y cualquier otro objeto que tenga contacto
- Desinfectar suelas de zapatos con solución de agua y cloro.

En los vehículos se debe favorecer la ventilación natural. Se podrá utilizar el aire acondicionado siempre y cuando se trate de un trabajador con vehículo o trabajadores que pertenecen a una misma familia, de lo contrario se mantendrá la ventilación natural.

Se debe de colocar avisos para los trabajadores sobre el lavado de manos y su importancia, la correcta técnica para estornudar o toser, evitar tocarse la cara, y promuevan los saludos sin ponerse en contacto con otra persona.

Los trabajadores que utilicen los medios de transporte proporcionado por el centro de trabajo deberán de utilizar mascarillas que cubran la nariz y boca, y evitar hablar mientras

se encuentren dentro de la unidad de transporte, también deberán sentarse un asiento por persona.

### **3. Actividades previo a la apertura de canchas deportivas**

- Previo a la apertura, todos los complejos deportivos se deberán someter a una limpieza y desinfección exhaustiva de césped sintético, estructuras metálicas, porterías, balones, conos, chalecos, graderías, camerinos, baños, oficinas, y todo espacio dentro de los recintos que estén expuestos a los visitantes del mismo.
- Se deshabilitara el uso de duchas y camerinos para evitar aglomeraciones de parte de los usuarios.

### **4. Entrada y salida de las canchas deportivas**

Todos los trabajadores y visitantes que ingresen a cualquier instalación de cancha deportiva:

- Regular el acceso a canchas deportivas, solo el personal esencial (20-25% como máximo), con un aforo de visitantes y usuarios no mayor al 50% de la capacidad de circulación dentro de las instalaciones.
- Los trabajadores, visitantes y público general deberán portar su mascarilla de manera adecuada antes de ingresar a las instalaciones.
- Establecer punto de inspección para la toma de temperatura de todos los trabajadores y visitantes que ingresan a las instalaciones.
- Utilizar termómetro clínico digital infrarrojo o laser para tomar la temperatura.
- Mantener las distancias recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros) para que los trabajadores y visitantes ingresen a las instalaciones.
- Velar por el distanciamiento entre trabajadores-visitantes-público general en las canchas deportivas, mediante señalización en el suelo que indique la distancia adecuada al mantener durante tiempos de espera, filas u otros.
- Utilizar el lavado de calzado o pediluvio con una solución desinfectante en todas las entradas.

- Instalar dispensadores de alcohol en gel para manos (a base de alcohol al 70%) en todas las áreas de ingreso a las instalaciones de las canchas deportivas para la desinfección de manos.
- Los trabajadores y visitantes con temperatura por encima de 37.5°C no podrán ingresar a las instalaciones, serán remitido a las unidades de salud determinadas por el estado o los centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades (seguir protocolo de aislamiento de 10 a 15 minutos en caso de tener una persona con temperatura, y volver a tomar temperatura).
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante al ingresar y salir de las instalaciones de las canchas deportivas.
- Garantizar la limpieza de las zonas de ingreso a las instalaciones de las canchas deportivas, bajo un control de registros (responsable, hora) de las veces en que se debe de realizar.
- Evita el contacto físico con los demás usuarios y respete el distanciamiento social establecido (1.5 - 2 metros). No saludar de mano, beso, abrazo, o cualquier otra que implique contacto físico.

## **5. Permanencia en las áreas de canchas deportivas.**

### *Reglamento General de permanencia en instalaciones de canchas deportivas*

- En la circulación por las áreas comunes y el uso de instalaciones sanitarias se deberá portar obligatoriamente mascarilla
- Deberá existir una rotulación visible que describa las medidas de bioseguridad asumidas por el establecimiento y exigidas al usuario.
- Los horarios de renta de canchas deportivas serán de manera escalonada, para evitar aglomeraciones en las áreas comunes de las instalaciones.
- La modalidad de uso de cancha será por medio de reservación, los establecimientos llevarán una bitácora de control de acceso de las personas que ingresen a las instalaciones y solo podrán entrar las personas que estaban previamente identificadas.

- Las instalaciones deportivas funcionaran a puertas cerradas, solamente para ser utilizadas por la cantidad máxima de cada cancha deportiva permitida.
- Para el ingreso de las instalaciones los visitantes deberán entrar listos para el ingreso a la cancha y comenzar la actividad física; no se utilizarán vestuarios.
- Al finalizar la actividad deportiva retirarse de la cancha para permitir el acceso al personal de limpieza para que proceda con la desinfección necesaria para el uso posterior de la misma.
- El uso de las canchas será por un tiempo máximo de 50 minutos, sin poder reservar dos horas seguidas.
- El uso de las canchas deportivas es completamente de uso recreacional y no se podrá habilitar para competencias que aglomeren varias personas.
- Se permite la presencia máxima de un (1) acompañante por jugador a cualquiera de las instalaciones y disciplinas deportivas en las áreas de graderías de los establecimientos que cuenten con ellas o los lugares establecidos para lo mismo respetando el distanciamiento entre acompañante de 1.5 – 2.0 metros de distancia
- En el caso de menores de edad, podrán ser acompañados por madre, padre o tutor, quienes esperarán en las áreas designadas para tal fin, respetando el distanciamiento entre acompañante de 1.5 – 2.0 metros de distancia
- Se fomenta el pago sin contacto con tarjeta de crédito o transferencia bancaria; en caso de ser efectivo, la persona encargada de cobrar recibirá de manera sin contacto el efectivo utilizando una caja o bandeja para la desinfección de este y la entrega posterior de cambio al cliente se realizará de la misma manera.

### Uso de canchas deportivas

- El uso de las canchas será por la cantidad máxima permitida por disciplina en cada turno.
  - Fútbol 5v5 – Se permitirán 5 jugadores en cancha por equipo más 1 cambio, haciendo un total de 12 personas máximo.

- Fútbol 6v6- Se permitirán 6 jugadores en cancha por equipo más 1 cambio haciendo un total de 14 personas máximo.
- Prohibido escupir dentro de la cancha o en las zonas comunes de las instalaciones deportivas.
- Prohibido saludar de mano, beso, o abrazo dentro de las instalaciones deportivas.
- Una vez que comience el turno reservado no se puede mover por las instalaciones deportivas.

### Academias de Fútbol para niños

- La capacidad máxima de alumnos será de 5 a 14 máximos por cancha.
- Los alumnos deberán de traer su propia indumentaria lista, así como toalla y hidratación de uso personal.
- Los entrenamientos serán de manera personal, sin hacer uso de ejercicios colectivos, para que cada alumno tenga su propia zona segura.
- El entrenador estará encargado de recibir al alumno para llevarlo a la cancha deportiva.
- Para el uso de los baños y tránsito por áreas comunes deben utilizar mascarilla obligatoriamente.
- La hidratación se realizara por turnos, respetando el distanciamiento.
- Se permitirá una (1) persona de acompañante en las graderías o área designada de espera, respetando 1.5 a 2 metros de distancia hacia todas direcciones.

### Área de venta de comidas y golosinas

En caso de vender alimentos, esta área se regirá por las normas establecidas en el “Protocolo de bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19 para servicios turísticos de los establecimientos de alimentos y bebidas (Restaurantes y Cafeterías)” en su última versión.

Si el caso fuera de venta de agua o refrescos de hidratación, deben de ser para llevar, y el consumo se prohíbe en las áreas comunes de las instalaciones deportivas.

## **6. Instalaciones sanitarias y de servicio.**

Se recomienda la limpieza y desinfección exhaustiva de toda cancha deportiva. Este puede ser realizado al terminar las horas laborales y de visita o como primera tarea del día. En caso que se realice al finalizar las horas laborales y de visita, se deberá velar que no exista ningún ingreso tanto de trabajadores, como visitantes y usuarios luego de realizar esta actividad.

Se debe desinfectar las canchas deportivas, porterías, balones, red, graderías y otros que pudieran ser utilizados por los usuarios, posterior al uso del mismo y dejar que los desinfectantes funcionen por al menos 20 minutos para el posterior uso de la misma.

### Personal de limpieza

El personal de limpieza es un eslabón clave dentro de las medidas de bioseguridad a seguir e implementar. Forman parte importante en la higienización de todas las áreas donde se encuentran los trabajadores, visitantes y usuarios. La limpieza debe ser rigurosa, aumentando su frecuencia de acuerdo a las medidas generales de higiene y limpieza. Dando prioridad a las zonas de mayor riesgo.

### Todo el personal de limpieza deberá seguir con las siguientes recomendaciones:

En el caso que las canchas deportivas realicen contratación externa de estos servicios, el centro de trabajo contratado deberá ya cumplir con toda la normativa y requerimientos de bioseguridad establecidos en el Manual General de Bioseguridad por motivo de pandemia COVID-19 para centros de trabajo (última versión en línea), así como las medidas específicas del presente protocolo. De no cumplir con estas, no se podrá hacer uso de sus servicios.

- Asegurar que el personal de limpieza esté debidamente capacitado para realizar dichas tareas, se debe incluir capacitación sobre el uso correcto del equipo de protección personal.

- Capacitar al personal sobre los riesgos y peligros de los productos químicos de limpieza a utilizar para la desinfección de las instalaciones.
- Uso de equipo de protección personal (guantes desechables de nitrilo, protector facial o gafas, mascarilla) y lavado periódico de las manos.
- Mantener un distanciamiento adecuado de acuerdo a las medidas generales de distanciamiento con los diferentes trabajadores de las canchas deportivas.
- Se recomienda el uso de batas desechables para las actividades de limpieza y manipulación de los desechos.
  - Los guantes y batas desechables deben ser compatibles con los productos químicos desinfectantes que se utilicen. Se debe retirar cuidadosamente para evitar la contaminación del usuario y del área circundante.
- Establecer cronograma de actividades de limpieza y desinfección con sus respectivos registros, número de veces, responsables y horarios establecidos.
- Portar herramientas de limpieza asignadas y no prestar utensilios entre trabajadores.
- Mantener abastecida la solución desinfectante a utilizar, no mezclar sustancias químicas sin que esta sea su indicación de proceder y uso.
- Limpiar primero las superficies sucias, deben limpiarse con un detergente o jabón y agua, luego utilizar una solución desinfectante para la desinfección de objetos y superficies.
- Todos los locales deberán someterse a una limpieza con la frecuencia necesaria, y siempre que sea posible, fuera de las horas de trabajo, con la antelación precisa para que puedan ser ventilados durante media hora al menos antes de la entrada al trabajo.
- Las zonas de contacto frecuentes, son todas aquellas con las que los trabajadores y usuarios tienen un contacto físico de manipulación reiterada. Son las áreas de mayor cuidado en las que se debe hacer una correcta, adecuada limpieza y desinfección.
- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la organización o centro de trabajo (ver **apartado 11: Manejo de desechos sólidos y líquidos**).

- Toda herramienta y utensilio deberá ser higienizado de acuerdo con las medidas generales.
- Depositar las mascarillas o guantes desechables, haciendo un descarte apropiado para evitar su re utilización, en recipientes de basura con tapas de apertura de pedal específicos para residuos contaminados.
- El personal de limpieza debe informar inmediatamente algún daño en el equipo de protección personal (por ejemplo, desgarró en los guantes) o cualquier exposición potencial a su supervisor.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante periódicamente y al retirar su equipo de protección personal. Evite tocarse la cara con los guantes o las manos sin lavar.

#### Grama Sintética y equipo de canchas

1. Utilizar bomba para fumigación de esta con el correcto uso de equipo de protección personal (guantes de látex, gafas protectoras o careta, mascarilla)
2. Se debe de utilizar la sustancia de acuerdo con las indicaciones del fabricante.\
3. Dejar reposar el tiempo establecido por el fabricante para la desinfección de la grama, porterías, redes y otros.

#### Pediluvios

4. Llenar los recipientes de plástico o alfombras (pediluvio) con desinfectante para la limpieza de las suelas de los zapatos.
5. Hacer recambio de la sustancia de acuerdo con las indicaciones del fabricante
6. Coloque el material de secado después de cada uno de los pediluvios de desinfección.

#### Zonas comunes

- Se debe revisar al menos una vez por día, el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o

sustituir en aquellos equipos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones.

- También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.

### Servicios sanitarios.

Los inodoros y urinarios de los trabajadores y usuarios son el espacio más compartidos, por lo que se deben de mantener de manera óptima todas las medidas generales de bioseguridad. Se deberá seguir el siguiente protocolo para uso de los mismos:

- Antes y después de hacer uso del sanitario/urinario, realizar lavado de manos con agua y jabón, se sugiere la instalación de llaves para el lavabo con cierre automático o lavabo de mando con pedal.
- Evitar secadores de aire sin contacto, estos pueden aumentar la volatilidad de material biológico.
- Facilitar toalleros automáticos, semiautomáticos o toallas de papel, existiendo, para los casos que corresponde, recipientes adecuados para el desecho de las mismas.
- Evitar el ingreso a esta área bajo toda circunstancia de alimentos, recipientes de agua, recipientes vacíos, bolsas u otros que puedan generar un foco de infección.
- Procurar mantener un distanciamiento de seguridad recomendado entre personas de 1,5 a 2 metros.
- Habilitar urinarios manteniendo el distanciamiento de seguridad y colocando, en el caso que no lo posea, divisiones entre ellos.
- Realizar la descarga de los servicios sanitarios con la tapa cerrada para evitar posible propagación aérea.
- Por ser áreas comunes de alto tráfico se deben de regir bajo la limpieza exhaustiva y rutinaria.

Tabla 2: Productos químicos autorizados para lavado de superficies.

Producto de limpieza	Indicaciones de uso	Modo de uso
Jabón o detergente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lavado de superficies previo a la desinfección.</li> <li>– Seguir las instrucciones de uso del fabricante.</li> </ul>	Fricción sobre la superficie a ser lavada y desinfectada.

Tabla 3: Equipo para la limpieza y desinfección.

Superficies a limpiar y desinfectar	Equipo recomendado
Pisos	Mopa (Trapeador), Mecha, baldes.
Paredes	Escaleras, extensiones, paños.
Marcos de ventanas, vidrios y cielos rasos	Escaleras, extensiones, paños.
Muebles, equipos	Paños exclusivos por área. Deben ser descartables.
Servicios sanitarios	Equipo exclusivo para limpieza de baños (esponjas, cepillos, etcétera). Debe estar identificado (código de color, rotulación). Toallas de papel desechable. <b>No usar paños.</b>
General	Recipiente para transporte de residuos con bolsas recomendadas para los desechos.

**Nota:** todos los equipos y materiales utilizados en la limpieza y desinfección deben ser lavados y desinfectados al terminar el proceso.

Tabla 4: Productos químicos autorizados para la desinfección de superficies

Producto de desinfección	Indicaciones de uso	Modo de uso
Alcohol etílico (etanol) 70%	Desinfección de superficies y equipos concentración: 70%.	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada
Hipoclorito de Sodio al 0.5%	Desinfección de superficies no metálicas Concentración: 0.5% Equivalente 5000 ppm.	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada
Amonio cuaternario (quinta generación)	Desinfección de superficies y equipos concentración: 450 ppm.	Aplique la solución con un paño, trapeador, rociador o por inmersión, humedeciendo completamente la superficie. Dejar secar la solución en la superficie al menos 10 minutos.
Ácido Peracético	Desinfección de superficies y equipos concentración: 0.20%-0.35%.	Aplique la solución con un paño, trapeador, rociador o por inmersión. Dejar secar la solución en la superficie al menos 1 minuto.

Tabla 5: Lista de superficies y equipos que se deben limpiar y desinfectar

Áreas	Lista de Superficies	Consideraciones
Edificio	Pisos, paredes, puertas, perillas, ventanas, portones, cielo raso, mamparas, barandas, equipos, maquinas, entre otros.	Las paredes deben ser limpiadas y desinfectadas de arriba hacia abajo.
Servicios sanitarios	Inodoros, basureros, espejos, griferías, lavamanos, dispensadores de jabón, y alcohol gel, extractores, cambiadores de bebé, entre otros.	Usar equipo exclusivo para limpieza de baños. Usar toallas de papel desechable. No usar paños.
Equipos eléctricos	Ventiladores, timbres, interruptores, computadoras, teclados, punteros, extractores de aire, lámparas, teléfonos, máquinas de agua, máquinas de refrescos, parlantes, entre otros.	Desconectar. No rociar, usar toalla humedecida con desinfectante.
Bodega	Estantes	Superficies verticales y horizontales, objetos de

---

alto contacto (puertas y  
ventanas)

---

Tabla 5.1: Específicos.

Áreas	Consideraciones
Puesto de lavado de manos	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Pileta de lavado de utensilios	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Pileta de lavado de equipo de limpieza	Pileta, dispensadores de productos (toalla, gel, otros), Estantes químicos.
Zona colaboradores	Casilleros, comedor, artículos personales.
Zona Oficinas	Escritorios, estantes, sillas, otros.
Cuarto de limpieza	Estantes, racks.
Basureros	Basureros interiores y exteriores, cuarto o sala de desechos.
Zona exterior de uso común	Pisos, bancos, sillas, muebles, alfombras, recepción.

## 7. Instalaciones para la alimentación (Comedor)

### Para los trabajadores que hacen uso de áreas designadas para alimentación

- Evitar el uso de guantes desechables ya utilizados, estos deben de ser retirados y depositados en un basurero designado para desechos contaminados por material biológico antes de empezar a comer.

- Realizar lavado de manos con agua y jabón o desinfección con gel desinfectante de manos (base alcohol al 70%) para entrar al área para alimentación.
- Ingresar en orden, con el distanciamiento adecuado según las medidas generales y evitar, dentro de lo posible, el contacto con superficies. Se sugiere señalar en piso las distancias seguras entre las personas de 1,5 a 2 metros.
- Proporcionar dispensadores de gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) en área para alimentación.
- Prever estación de lavado de manos en área de alimentación, se sugiere la instalación de llaves para el lavabo con cierre automático o lavabo de mando con pedal.
- Evitar el uso de secadores de aire sin contacto, estos pueden aumentar la volatilidad de material biológico.
- Facilitar toalleros automáticos, semiautomáticos o toallas de papel, existiendo, para los casos que corresponde, recipientes adecuados para el desecho de las mismas.
- Al toser o estornudar realizarlo según las normas de etiqueta respiratoria establecidas en las medidas generales.
- Cada trabajador es responsable de las medidas de bioseguridad de sus propios alimentos. (Evitar compartir comidas, bebidas, implementos o utensilios a utilizar, con otras personas)
- Limitar la capacidad máxima de 2 trabajadores por mesa, o mejor criterio según el tamaño de las mesas del área. De acuerdo a las dimensiones, guardando siempre el distanciamiento adecuado.
- Colocar un indicativo en cada mesa que haya sido utilizada. la cual permita saber a los trabajadores, visitantes y personal de limpieza, que la mesa aún no ha pasado el proceso de limpieza y desinfección.
- La limpieza de pisos, mostradores, barras, utensilios, deberá hacerse de manera exhaustiva y deberá iniciar antes de la apertura diaria
- Diferenciar las áreas de circulación con las áreas para mesas y sillas.
- Señalizar los sitios para hacer fila, respetando la distancia mínima, en las entradas y para cada restaurante.

- Los trabajadores deberán portar el equipo de protección completo que incluye mascarillas, lentes protectores, guantes desechables, redecillas para la cabeza, delantales, uniformes o chalecos, según su puesto de trabajo.

## **8. Instalaciones de atención en salud en la organización o centro de trabajo.**

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar el funcionamiento de las instalaciones de atención en salud (clínica, consultorio, dispensario, farmacia u otras) con calidad y prontitud.
- Sensibilizar a los trabajadores del centro de trabajo sobre el uso racional y oportuno de las instalaciones de atención en salud.
- Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones de atención en salud, utilice el equipo de protección requerido y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Garantizar que las instalaciones cumplan con todas las medidas higiénicas sanitarias necesarias.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal, señalizado e identificados como residuos biológicos o contaminados.
- Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.
- Garantizar que todo el personal que labora en la limpieza y desinfección de las instalaciones utilice los equipo de protección personal requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Recomendar a los trabajadores, la no automedicación ni el uso de terapias sin base científica, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.
- Recomendar a los trabajadores, estilos de vida saludables que permitan hacer frente a las altas demandas físicas, psicológicas y sociales en situaciones de

crisis, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.

Se deben identificar a todos aquellos trabajadores con ciertas condiciones de salud, que se consideran de riesgo para exposición del SARS-CoV-2 (obesidad, hipertensión, diabetes, cardiopatías, enfermedades respiratorias, cáncer, inmunosupresión, etc.) y establecer las correspondientes medidas preventivas.

## **9. Equipo de Protección Personal (EPP).**

### Uso correcto de insumos

Todo trabajador de las diferentes canchas deportivas, deberán poseer los insumos básicos de bioseguridad (mascarilla, lentes o gafas de seguridad, alcohol en gel para manos y guantes desechables a ser utilizados en condiciones específicas donde se deba incurrir en el contacto con superficies y objetos con mayor riesgo de infección).

Cada uno de los trabajadores es responsable del uso adecuado de los mismos y la vigilancia y seguimiento del uso y buenas prácticas sanitarias será llevado a cabo por los encargados de cada centro de trabajo.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que todo el personal que labora en la institución o dentro de atención, utilice los equipo de protección personal requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus según lo previsto en la legislación nacional.
- Colocar el equipo de protección personal antes de entrar a su puesto de trabajo, el equipo de protección personal desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.
- Descartar el equipo de protección personal desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal, etiquetado con las advertencias precisas.

- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante después de retirar el equipo de protección personal.
- Los establecimientos que decidan implementar el uso obligatorio de la mascarilla deberán hacerlo en base a las recomendaciones establecidas en las medidas generales y en ningún momento será considerado esto como principal medida de protección, ya que los controles de ingeniería, controles administrativos y prácticas de trabajo seguro siempre serán más efectivos en la reducción de riesgo.
- La utilización de equipo de protección personal es un requerimiento imprescindible para aquellas actividades económicas en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas en especial, el personal de la salud, el personal de atención al cliente, el personal de ventas, choferes y ayudantes de camiones.

## **10. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.**

### Personal de seguridad.

En el caso que la institución realice contratación externa de estos servicios, el centro de trabajo contratado deberá ya cumplir con toda la normativa y requerimientos de bioseguridad establecidos en el Manual General de Bioseguridad por motivo de pandemia COVID-19 para centros de trabajo (última versión en línea), así como las medidas específicas del presente protocolo (última versión en línea). De no cumplir con estas, no se podrá hacer uso de sus servicios.

El personal de seguridad tendrá las siguientes responsabilidades a cumplir para mantener una adecuada bioseguridad en todas las instituciones y centros de atención al público:

- Asistir a las capacitaciones brindadas por la institución sobre recomendaciones y medidas preventivas sobre la COVID-19
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las capacitaciones para la atención de trabajadores, visitantes, y público en general para así prevenir malas prácticas sanitarias.

- De serle asignada la tarea de toma de temperatura, se deben seguir las medidas generales a todos los trabajadores visitantes y público en general, previo a su ingreso a la institución.
- Velar porque los trabajadores, visitante y público en general guarden el distanciamiento adecuado según las medidas generales (entre 1,5 y 2 metros).
- Restringir el acceso a los centros de trabajo, solo personal esencial, y de acuerdo a lo establecido por las autoridades sobre la circulación. De ser posible no permitir o limitar el ingreso a visitantes, a menos que sea por un motivo que no se pueda solucionar o solventar de manera digital o a distancia.

#### Área de aislamiento obligatorio.

Esta área es imprescindible en toda cancha deportiva. Debe ser una habitación separada o aislada físicamente de las oficinas y zonas de circulación pública. Estas áreas deben estar aisladas mediante paredes y puertas de acceso y salida en buen estado, debidamente señalizadas, indicando el peligro de riesgo biológico.

Será utilizada al momento de presentarse un caso sospechoso de COVID-19 dentro de las instalaciones. Aquí se aislará a la(s) persona(s) que presentaron sintomatología. Se brindarán medidas de bioseguridad y se le aislará hasta que llegue el medio de transporte para remitirle a un centro asistencial para COVID-19.

Toda área de aislamiento obligatorio deberá contar con lo siguiente:

- Lavabo y servicio sanitario (abastecidos de insumos en forma continua)
- Camilla y silla de espera
- Equipos de protección personal (mascarillas N95 o equivalente, guantes, lentes de protección, pantallas de cara, batas, gorros, cubre botas).
- Material para limpieza y desinfección (utensilios, desinfectantes de superficies y objetos, jabón, alcohol en gel al 70% como mínimo). Estos deberán ser exclusivos de esta área

- Recipiente y área específica señalizados para hacer descarte de los insumos utilizados, se debe realizar cierre con doble bolsa con cierre independiente cada una.
- El desecho de todo material con riesgo biológico debe realizarse mediante doble bolsa (de preferencia roja para indicar el peligro) con cierre independiente de cada una.

Para esta área se debe de conformar un equipo multidisciplinario encargado de la gestión, manejo, promoción de la salud, prevención de la enfermedad y capacitación en medidas de bioseguridad.

El equipo multidisciplinario de bioseguridad será el encargado de diseñar los diferentes flujogramas generales de salud preventiva (algoritmos) ante los siguientes casos:

- Directorio de encargados y responsables por institución y áreas respectivas.
- Lineamientos para la implementación de pruebas rápidas.
- Protocolo ante casos sospechosos de COVID-19.
- Protocolo ante casos confirmados de COVID-19.
- Sistema de alerta y emergencia ante riesgos biológicos.
- Sistema de comunicación interinstitucional antes posibles riesgos, peligros, emergencias o accidentes.
- Sistema de monitoreo y vigilancia de las diferentes medidas de bioseguridad y la salud de los trabajadores.
- Lineamientos para trabajadores con factores de riesgo.
- Plan de emergencia ante posibles nuevos brotes de COVID-19.

Las diferentes canchas deportivas deberán adecuar estos a la particularidad de cada capacidad instalada e implementarlos al ser necesarios. De igual forma cada centro de trabajo, deberá reportar al equipo de bioseguridad, de manera diaria, semanal y mensual, todos los casos sospechosos y confirmados, estado de pacientes confirmados en estado de cuarentena u hospitalización, nuevos hallazgos sobre incumplimiento, riesgos y peligros que surjan con respecto al cumplimiento y buenas prácticas de bioseguridad implementadas o necesarias.

## **11. Manejo de desechos sólidos y líquidos.**

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de las diferentes canchas deportivas.
- Garantizar que todo el personal que labora en el manejo de desechos sólidos y líquidos, utilice los equipos de protección personal requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal, rotulado de manera que pueda ser reconocido de manera fácil por los usuarios; estos mismos se deberán ubicar en las áreas donde tenga afluencia por parte de los usuarios de las canchas deportivas.
- Es importante prestar especial atención, al manejo de los desechos que no son habituales en la organización o centro de trabajo, como los provenientes del equipo de protección personal y las instalaciones de salud.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos como posible foco de infección).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor o basurero donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

## **12. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.**

Todo trabajador, debe contactar al encargado o al Equipo multidisciplinario de bioseguridad antes de su retorno al centro de trabajo. El área correspondiente deberá brindar indicaciones a seguir para los siguientes casos:

- Retorno de vacaciones en el extranjero.
- Contacto directo con personas que hayan estado en el extranjero.
- Si tiene los siguientes síntomas: fiebre, tos seca, fatiga o dificultad para respirar.

Todos los trabajadores deben estar capacitados no sólo para saber qué hacer cuando se sospeche que se ha producido una infección por SARS-CoV-2 (COVID-19), sino también para promover medidas de prevención. Por lo tanto, se recomienda que todos sean entrenados en:

- Información sobre la COVID-19, en particular sobre los síntomas, el período de incubación y los modos de transmisión del virus.
- Información epidemiológica sobre las zonas afectadas.
- Información sobre medidas de prevención, incluyendo información sobre desinfectantes y la correcta higiene de las manos.
- Información sobre cómo proceder en caso de presentar síntomas.
- Materiales disponibles (folletos informativos y medidas de prevención).

### Recomendaciones generales:

- Toda sospecha de enfermedad o riesgo de infección, deberá ser documentada por el equipo multidisciplinario de bioseguridad.
- Si el trabajador o cliente presenta síntomas como tos, fiebre, dolor en la garganta y dificultades para respirar, avocarse a la clínica más cercana o llamar al 911 para solicitar asistencia u otro mecanismo determinado por el SINAGER.
- Primero realizar la llamada y esperar que el personal médico correspondiente brinde las indicaciones.

- En caso de presentar síntomas al estar en casa, comunicarse con el jefe directo para informar sobre los mismos y determinar el no presentarse a laborar como medida preventiva de contagio.
- En caso de tener incapacidad médica, presentar documentación a la institución, extienda por parte del personal de salud en caso de ameritar la misma, que refiera medicamentos prescritos, recetas y recomendaciones a seguir por el personal de salud que certifica la atención.

Si algún trabajador presenta síntomas como pérdida del olfato, fiebre, tos seca, problemas respiratorios, dolor para tragar, vómitos o fatiga que son síntomas de la COVID-19 se debe hacer lo siguiente:

#### Protocolo general para jefes de trabajadores.

En caso que algún trabajador presente o informe sobre sintomatología en la cual se sospeche como probable padecimiento de COVID-19, se deberá realizar lo siguiente:

- Si el trabajador refiere síntomas gripales o fiebre, se deberá comunicar inmediatamente con su jefe directo y con el responsable en su lugar de trabajo para informar al equipo multidisciplinario de bioseguridad.
- El jefe directo debe reportar a recursos humanos para que se dé seguimiento a los casos sospechosos de la COVID-19 proporcionando la siguiente información:
  - i. Código de trabajador (en caso de poseer uno).
  - ii. Nombre completo del trabajador.
  - iii. Número de Identidad.
  - iv. Número de celular del trabajador.
  - v. Contacto de Emergencia (Nombre y Celular).
  - vi. Temperatura detectada con fecha y hora (>37.5°C).
  - vii. Síntomas (gripe, tos).
- Aislar al trabajador, brindar mascarilla y evitar su contacto con otras superficies y demás personas.
- Mantener las líneas de comunicación activas y gestionar para que se le brinde asistencia médica.

- Una vez finalizado este procedimiento, realizar desinfección de todos los posibles objetos o superficies contaminados que hayan podido tener en contacto con el trabajador sintomático.
- Si el trabajador presenta sintomatología de COVID-19 en su entrada a la institución, durante sus labores o lo ha reportado desde casa ya que asistirá al médico por posible sospecha de la COVID-19, reportar a recursos humanos para poder llevar seguimiento y epidemiología de posibles contactos a vigilar por sintomatología.

#### Casos domiciliarios (externos a la institución).

- Permanecer en casa.
- Reportar con su jefe de directo.
- Comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones.
- Comunicar al jefe sobre resultados de estado de salud, en caso que se amerite, y seguir las recomendaciones del personal médico.
- Todo trabajador con diagnóstico positivo de COVID-19, será remitido con su respectiva ficha epidemiológica al centro de asistencia de salud más cercano.
  - El tiempo estimado varía en dependencia de la prueba a realizar, entre 4 a 7 días o de inmediato, para obtener resultados positivos o negativos, los cuales deberán ser notificados a la institución para poder realizar un seguimiento epidemiológico de sus contactos.

#### Casos dentro de las instalaciones de las canchas deportivas

- Notificar al encargado de las instalaciones.
- Realizar medidas de aislamiento y contingencia para prevenir el contacto con demás trabajadores y clientes.
- El jefe inmediato debe comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones y asistencia al trabajador. Recordar que este no debe tocar superficies para evitar la contaminación y posible propagación.
- Una vez que ya haya recibido atención médica, cada trabajador deberá notificar a la institución (llamar a su jefe de inmediato) e informar sobre su condición (positivo

confirmado, caso sospechoso o negativo) y deberá presentar documentación médica que avale su condición ya sea de incapacidad, aislamiento o traslado al hospital.

#### Zona de limpieza después de un caso potencial o confirmado de la COVID-19

- Se recomienda cerrar las zonas utilizadas por el trabajador enfermo, para este proceso realizar la limpieza y desinfección con sustancias químicas, que no tengan posibles daños a la salud. El personal deberá limpiar y desinfectar todas las áreas como oficinas, sanitarios, áreas comunes, y todas aquellas de posible contacto por la persona sospechosa o confirmado positivo por COVID-19.

#### IV. Referencias bibliográficas.

Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.who.int/es>

Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. COVID-19. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.osha.gov/>

Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en:

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320\\_ProcedimientoLD\\_Coronavirus\\_AND.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf)

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/2019/07/04/clasificador-actividad/>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/ephpm/>

Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020

Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.

Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3.

Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-CoV-2. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29.

Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-CoV-2). 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Diez Medidas que Todos los Lugares de Trabajo Pueden Tomar para Prevenir la Exposición al Coronavirus OSHA. USA. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 OSHA. USA. 2020.

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19

Revisado: 13 de abril de 2020

Disponible en:

[https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1877:covid-19-informacion-actualizada-sobre-la-nueva-enfermedad-por-coronavirus&Itemid=229](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article&id=1877:covid-19-informacion-actualizada-sobre-la-nueva-enfermedad-por-coronavirus&Itemid=229)

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19

Revisado: 13 de abril de 2020

Disponible en: <https://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>

Organización Internacional del Trabajo. Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo – Lista de Comprobación. Revisado: 09 de abril de 2020. Disponible en:

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_741818.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf)

Secretaria de trabajo y seguridad social - Protocolo de Bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19 para centros de entrenamiento deportivo y gimnasios

<http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/08/PROTOCOLO-CENTROS-DE-ENTRENAMIENTO-DEPORTIVO-Y-GIMNASIOS-V1-19-08-20.pdf>

Secretaria de trabajo y seguridad social – Manual de Bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19

<http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/05/Manual-General-de-Bioseguridad-por-motivo-de-Pandemia-CODVID-V3-27-05-20.pdf>

Secretaria de trabajo y seguridad social – Protocolo de Bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19 para servicios turísticos de los establecimientos de alimentos y bebidas (restaurantes y cafeterías)

<http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/05/PROTOCOLO-DE-BIOSEGURIDAD-RESTAURANTES-Y-CAFETERIAS-VERSION-5-27-05-20.pdf>

Universidad EAFIT- Protocolo complementario de bioseguridad en Escenarios Deportivos

<https://www.eafit.edu.co/estudiantes/Documents/protocolos-regreso/protocolo-para-la-Bioseguridad-escenarios-deportivos.pdf>

## V. Anexos.

### Anexo 1. Técnica para el lavado de las manos.

# Limpia tus manos

## CON AGUA Y JABÓN

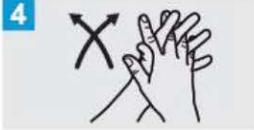
**⌚ Duración de este procedimiento: 40-60 segundos**

- 0** 

Mójese las manos con agua.
- 1** 

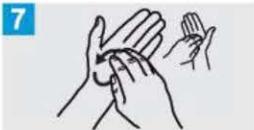
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 2** 

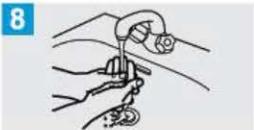
Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 3** 

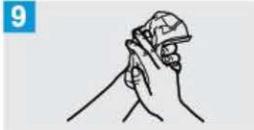
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 4** 

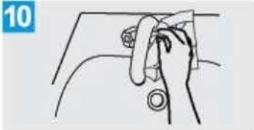
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 5** 

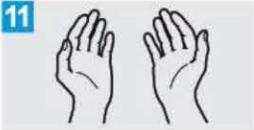
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 6** 

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** 

Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.
- 11** 

Sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

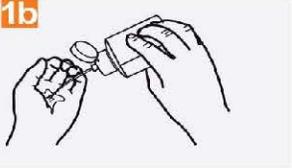
## Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

# Limpia tus manos

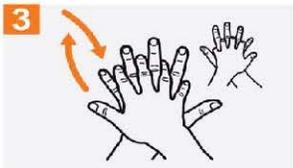
## CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**

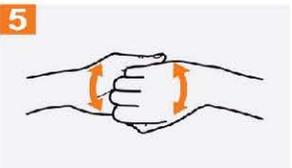
**1a**   
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

**1b** 

**2**   
Frótese las palmas de las manos entre sí.

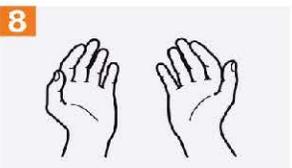
**3**   
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

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

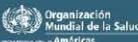
**5**   
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

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

### Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

**OPS**  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud **Conócelo. Prepárate. Actúa.** [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

**Anexo 3. Momentos para lavado y desinfección de las manos.**

# Limpia tus manos

## ¿Cuándo?

-  Antes de tocarte la cara
-  Después de toser o estornudar
-  Después de ir al baño
-  Antes y después de cambiar pañales
-  Antes de preparar y comer alimentos
-  Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
-  Después de tirar la basura
-  Después de tocar las manijas de las puertas
-  Después de estar en lugares públicos concurridos

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS**  

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

## Anexo 4. Medidas de protección.

# COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

## CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.



Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.



Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

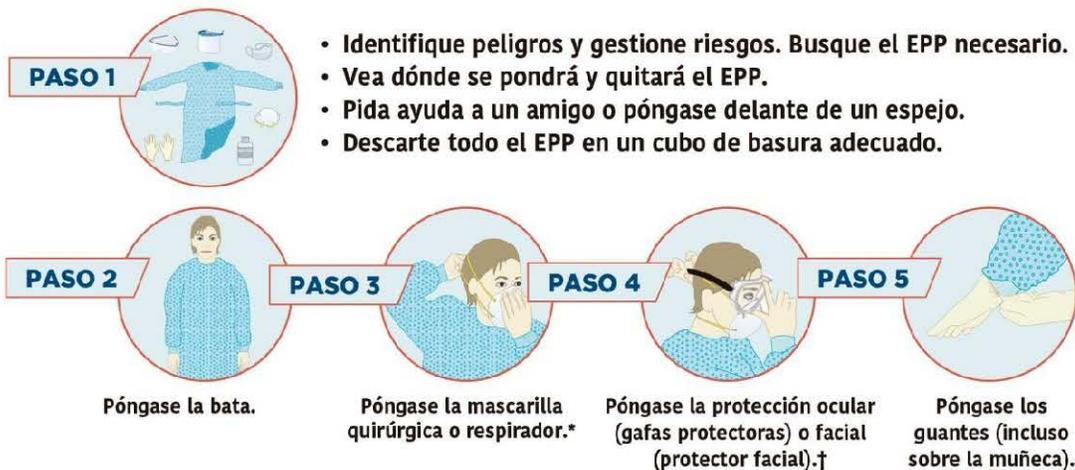
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

## Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.

# COVID-19

## Enfermedad por coronavirus 2019

### CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



\*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).

†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

### CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 6. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

**Anexo 7.** Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

**Descripción:**

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
- Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
- La distancia recomendada de la frente al sensor (varia de 2 cm hasta 15cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.

**Fuente:** PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre. Disponible en:<https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm>

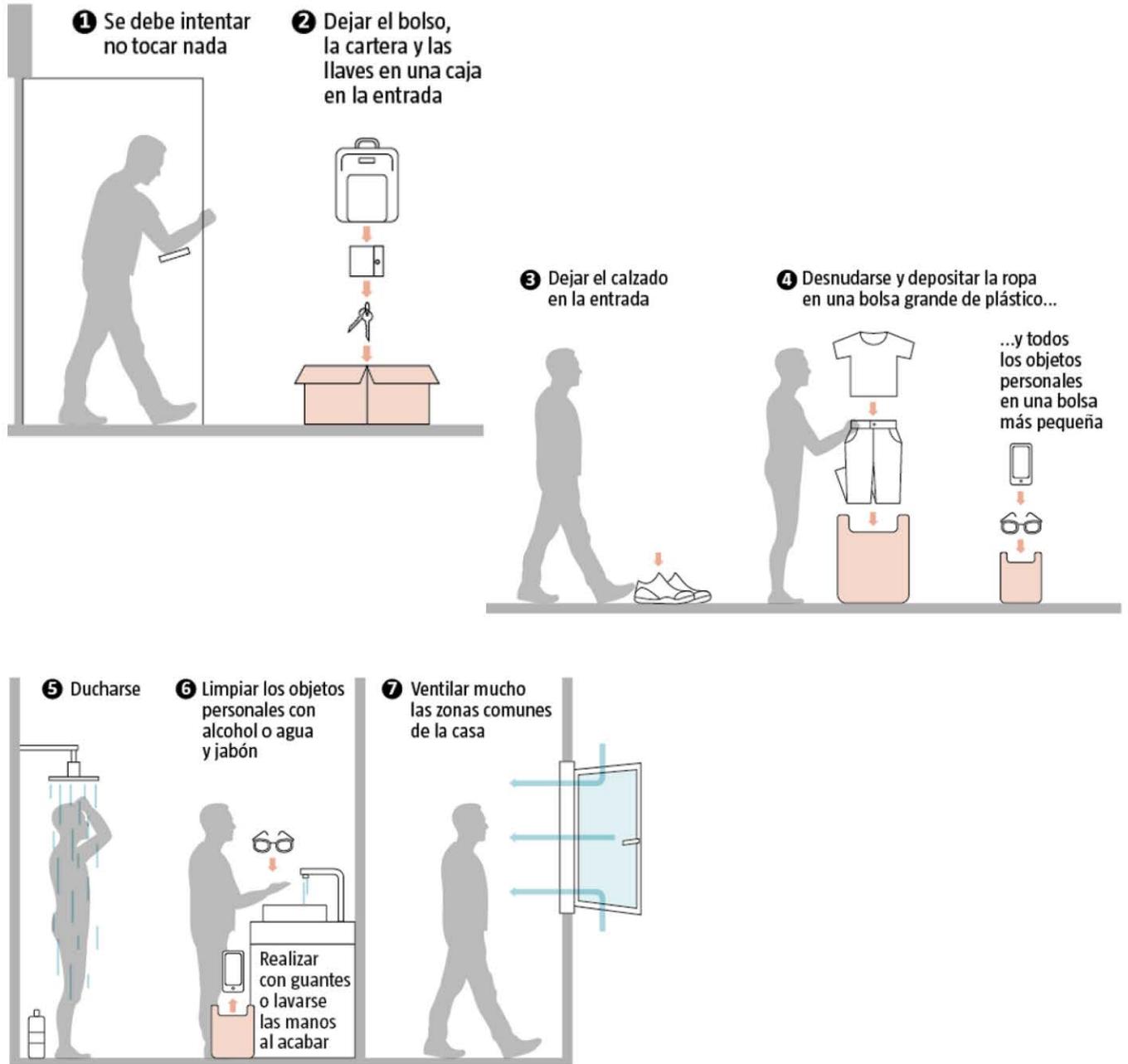
**Anexo 8.** Técnica de limpieza de doble cubo.

**Descripción:**

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo  $\frac{3}{4}$  partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena  $\frac{1}{4}$  parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zigzag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

**Fuente:** ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en:  
<https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>

## Anexo 9. Recomendaciones para el ingreso a la vivienda.



**Fuente:** Generalitat de Catalunya. Que hacer al llegar a casa para prevenir el contagio de los convivientes. 2020.