



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CAMPAMENTO A REALIZAR EN SEJUVE

Se elabora el presente protocolo con el objetivo de garantizar que el campamento a realizar en el centro de Sejuve se desarrolle con las mayores garantías de seguridad y salud tanto para el personal del centro como para los participantes dentro del contexto de la pandemia COVID-19.

Para ello se detallan una serie de medidas de prevención que deberán seguirse.

Este documento estará a disposición de los participantes y sus familias o tutores legales con carácter previo al inicio de la actividad.

I. Medidas de control y prevención de la transmisión en el desarrollo de las actividades.

a) Medidas de información y comunicación previas al inicio de la actividad.

- Ningún/a participante podrá incorporarse a la actividad sin haber entregado la declaración de salud, según modelo de la guía de la Comunidad de Madrid.
- El primer día se dará una charla informativa a todos los participantes, explicando las medidas personales de higiene y prevención obligatorias, así como la utilización de espacios, materiales y zonas comunes como los aseos.
- El primer día se adjudicará a cada participante una caja de plástico, identificada con su nombre y apellido donde dejará a la entrada sus pertenencias (chaqueta, gorra, mochila...). Esta caja se colocará en el suelo del aula. Al finalizar el día, las cajas deberán estar vacías para su posterior desinfección. El acceso a la zona de cajas deberá de ser de manera escalonada.
- El material de los talleres será individual y se colocará en bolsas identificadas.



- Todos los usuarios externos que realicen el campamento lo harán bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas y que más adelante se detallan.
- El aforo de las aulas estará limitado al número de personas que garantice el cumplimiento de la distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros, siendo un máximo de quince.
- Los participantes en las actividades deberán cumplir los siguientes requisitos para participar en las actividades, con el fin de preservar la salud del grupo:
 - Ausencia de enfermedad y de sintomatología compatible con Covid-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar, diarrea ...) o con cualquier otro cuadro infeccioso.
 - No convivir o tener un contacto estrecho con ninguna persona que haya dado positivo confirmado o que tenga sintomatología compatible con Covid-19 en los 14 días anteriores al inicio de la actividad.
 - Calendario vacunal actualizado (exceptuando vacunaciones pospuestas por el período de confinamiento). En el caso de niños no vacunados o niños con el calendario pendiente de actualización, deberá garantizarse un intervalo mínimo de 15 días entre la vacunación y el inicio de la actividad.
 - En niños o adolescentes con patologías previas de base deberá ser valorada por los servicios médicos de manera individual la idoneidad de participar en determinados tipos de actividades, dado que son población de mayor riesgo frente al Covid-19.
 - Para reincorporarse de nuevo a la actividad, los niños deben estar asintomáticos durante 48 horas en el caso de sintomatología no relacionada con el Covid-19 y durante 14 días cuando se trate de sintomatología compatible.



- El participante sí puede, pero no debería, tomar parte en la actividad si es vulnerable o convive con una persona que sea vulnerable por ser mayor de 60 años, estar diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, o por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. Si opta por participar deberá dejar constancia del riesgo que corre él o sus familiares en el consentimiento informado.

Los padres o tutores legales del participante firmarán junto con la hoja de inscripción, una declaración responsable relativa a los requisitos de salud antes mencionados, así como al conocimiento del contexto de pandemia actual y las circunstancias y riesgos que ello comporta (Anexo 1).

b) Medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad.

De acuerdo con lo dispuesto en el apartado quincuagésimo primero de la Orden 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19:

- Existirá una distancia interpersonal de al menos 1,5 metros entre todas las personas que existan dentro del centro.
- El desarrollo de las actividades se deberá organizar en grupos que no excedan quince personas, sin incluir el monitor.
- Cada grupo tendrá asignado al menos un monitor, que se relacionará siempre con su mismo grupo.
- Las actividades de contacto, por ejemplo, baile, danza, juegos grupales... se desarrollarán garantizando que no existirá contacto físico hasta su completa normalización en función de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.
- Las puertas de acceso se mantendrán abiertas siempre que sea posible.



c) Medidas de control y prevención tras la actividad.

- Al finalizar la jornada de campamento se limpiarán y desinfectarán las instalaciones, especialmente aseos y zonas comunes.
- Después del campamento no se podrá permanecer en la instalación, los usuarios deberán salir sin demora.

II. Cumplimiento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias.

Medidas específicas para los participantes.

- Los usuarios no deben acudir a la actividad en los casos que aparece en el punto 1 del Documento de aceptación de condiciones de participación, obligación de información y consentimiento informado (anexo I).
- Con carácter general, no se compartirá ningún material y, si esto no fuera posible, se desinfectará después de su uso.
- Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.

Se informará a las familias sobre las medidas personales de higiene y prevención obligatorias (Anexo 3).

Medidas para los participantes y trabajadores

- 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 y estornudar, y desecharlo a continuación a una papelera con tapa y pedal. 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 el dar la mano.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- 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.
- El uso de mascarilla será obligatorio en la realización de actividades para mayores de seis años cuando no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros.
Ésta se colocará en el acceso al recinto, en cualquier desplazamiento por el interior de la instalación y en el momento de la salida.
En la realización de actividades no es necesario el uso de mascarillas si se mantienen las distancias de seguridad.
- Antes de entrar y al salir del espacio asignado y tras ir al baño, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o con agua y jabón. También se las lavarán después de estornudar o tocarse la mascarilla.

Medidas específicas para el monitor

- El monitor de cada actividad será el responsable de seguridad e higiene y contará con formación e información suficiente sobre las medidas de protección, así como en la detección de síntomas.
En caso de contratar actividades a empresas externas, se solicitará dicha formación e información.
- La Técnico de Sejuve y el monitor de la actividad comprobará los síntomas de sus respectivos alumnos.
Con el fin de garantizar la seguridad diaria de todos los participantes, los padres o tutores comprobarán diariamente el estado de los participantes;



el equipo de monitores también tendrá que vigilar su estado.

- La Técnico de Sejuve comprobará la temperatura de los alumnos. En el caso de que la temperatura supere los 37,3 °C no será permitida la entrada a la actividad. (Los padres se quedarán con los niños hasta que se les haya tomado la temperatura).

Además, si es posible, desinfectará la planta de los pies de los usuarios mediante un spray que contenga una dilución de lejía (1:50).

- El monitor de cada actividad o la Técnico de Juventud entrenará a los niños y adolescentes en la técnica del lavado de manos efectivo (OMS, 2020).
- El monitor dejará salir al aseo de uno en uno ya que el aforo del aseo es de una persona, salvo en los casos en que se pueda necesitar asistencia, que podrá ir con un acompañante.

En cuando regrese al aula, velará por que se desinfecte las manos.

- Los flujos de entrada y salida del centro estarán definidos mediante balizas y flechas en el suelo, sin embargo, el monitor velará por que los participantes entren y salgan del centro, se trasladen por zonas comunes y salgan al exterior del mismo por el recorrido correcto.
- El monitor permanecerá en todo momento con su grupo durante el descanso para velar fundamentalmente por el cumplimiento de la distancia interpersonal.

El descanso se realizará en el mismo espacio donde se viene realizando la actividad.

- El monitor velará para que el material de las aulas no se mezclen, así como que no se utilice el material de otras aulas.

También velará para que, una vez finalizada la actividad, los espacios queden bien recogidos, sin elementos que dificulten el proceso de limpieza y de higienización.



- Los elementos abandonados por los participantes se guardarán en bolsas de plástico cerradas y permanecerán 14 días en una zona de seguridad. Transcurrido este plazo, si no se reclaman se eliminarán.
- Informarán y avisarán periódicamente a sus respectivos alumnos de las normas contempladas en el presente protocolo y velarán por su cumplimiento interviniendo en caso necesario.
- Ventilarán las instalaciones interiores 3 veces al día un mínimo de 10 minutos por ventilación.

III. Responsable de seguridad e higiene.

En cada actividad existirá un responsable de seguridad e higiene, cuyas funciones serán:

- Velar por el cumplimiento de las medidas contenidas en este documento y en los protocolos aplicables.
- Garantizar la formación e información en esta materia hacia los participantes. La Técnico de Juventud además dará una formación e información a las familias antes del inicio.

A partir de 30 participantes y por cada fracción de 30, se sumará un responsable de seguridad e higiene adicional.

IV. Medidas aplicables a los desplazamientos y entrega y recogida de participantes.

Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros. Por esta razón, es preferible el transporte individual, en vehículo privado o en bicicleta, por ejemplo, en caso de no poder venir andando.



- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

Entrega y recogida de los participantes

- En el inicio de las actividades, las entradas y salidas se harán de forma escalonada para evitar aglomeraciones y siempre manteniendo la distancia de seguridad. La entrada se realizará desde el aparcamiento; la puerta de salida será la misma.
- Las personas que recojan a los participantes deberán guardar también las distancias fuera de las instalaciones; solo los participantes accederán a las instalaciones.
- La puntualidad de los participantes será rigurosa. Las puertas de entrada al centro estarán cerradas hasta la hora prevista de entrada y se abrirán en punto.

Por otro lado, se requiere puntualidad en la recogida de los participantes puesto que una vez finalizada la actividad, éstos no podrán quedarse en las instalaciones.

V. Equipamientos básicos de seguridad e higiene para participantes, monitores y profesionales.

- Existirá un stock de mascarillas en previsión de los días siguientes.
Si se contrata a empresas para el desarrollo de alguna actividad, será la



entidad organizadora quien dotará de las mascarillas, tanto para los participantes como para los monitores.

- Se colocará en la entrada gel hidroalcohólico que deberán aplicarse los participantes cuando entren.
- En cada aula o lugar donde se desarrolle la actividad, existirá la posibilidad de desinfectarse las manos, bien con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.

También existirá una estación de limpieza y desinfección para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro. Habrá también toallitas de papel, así como una papelera donde se depositarán pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.

- Medidor febril, para la toma de la temperatura a la entrada de la instalación a todos los participantes y monitores.

En caso de contratar a empresas externas la realización de actividades deportivas, éstas deberán aportar los equipamientos básicos de seguridad e higiene anteriormente mencionados.

VI. Medidas implantadas en relación con las instalaciones y equipamiento.

- Existirá *cartelería* expuesta por el centro recordando la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección 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 y la distancia interpersonal.
- Los requisitos generales sobre limpieza y desinfección de las instalaciones y del material son:
 - Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones,



especialmente aseos y zonas comunes, y al finalizar y antes del inicio de cada actividad.

Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.

- Se incrementará el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
- Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, el material utilizado, los pomos, así como en todos los elementos de uso recurrente.
- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Se expondrá de manera visible al público un documento que acredite las tareas de limpieza realizadas antes de la apertura.

VII. Medidas implantadas en relación con la seguridad alimentaria.

Los participantes no podrán compartir la comida ni la botella del agua, que será de uso individual o desechable.

VIII. LEGISLACIÓN Y RECOMENDACIONES OFICIALES

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.



- Guía para la organización de actividades de ocio y tiempo libre en la Comunidad de Madrid en el contexto de la pandemia COVID-19.
- ORDEN 668/2020 de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma
- Orden SND/458/2020, de 30 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad
- Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID – 19) / Ministerio de Sanidad (actualizado a 30-04-2020) .
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente al COVID-19. Ministerio de Trabajo y Economía Social, 8 de abril de 2020.
- Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19. Ministerio de Sanidad (11-04-2020).
- Medidas recomendadas en el personal de atención presencial al público para prevención y control del riesgo de exposición al coronavirus SARS-COV-2. OOAA Madrid Salud, 17 de marzo de 2020.

Guadarrama, a fecha de la firma digital

La Técnico de Prevención

Eva de María de Antonio



ANEXOS

- Anexo 1. Documento de aceptación de condiciones de participación, obligación de información y consentimiento informado.
- Anexo 2. Protocolo de prevención y actuación en caso de riesgo de contagio o de contagio positivo.
- Anexo 3. Información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias.



ANEXO 1

DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los padres o tutores de los participantes en cualquier actividad deportiva deberán mostrar su aceptación, por escrito y de forma previa, de los siguientes requisitos de participación:

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

- El participante no puede tomar parte en la actividad si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- El participante no puede tomar parte en la actividad si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- El participante sí puede, pero no debería, tomar parte en la actividad si es vulnerable o convive con una persona que sea vulnerable por ser mayor de 60 años, estar diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, o por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. Si opta por participar deberá dejar constancia del riesgo que corre él o sus familiares en el consentimiento informado.



2. Compromiso de comprobación diaria de estado de salud y de causa de ausencia

- Los tutores legales de los participantes deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad.
- Los participantes deberán notificar las causas de ausencia al monitor responsable de su grupo a través del móvil u otro medio.
- Si alguna persona involucrada en la actividad presenta sintomatología asociada con el COVID-19 no acudirá y contactará con el responsable de su actividad

3. Aceptación del documento informativo para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias

4. Firma del consentimiento informado



DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE LAS CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO, PARA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES EN EL COMPLEJO DEPORTIVO

D/D^a con nº de DNI/NIE
.....

actuando en nombre propio como padre/madre/tutor-a del interesado/a (menor de edad)

D/D^a con nº de DNI/NIE
.....

Pertenencia a grupos vulnerables o con necesidades especiales de adaptación: Sí / No.

Si es que sí, especifique:

Entidad que desarrolla la actividad:

Actividad propuesta:

Fecha:

Declaro bajo mi responsabilidad que solicito que la persona cuyos datos figuran en el encabezamiento (el interesado) participe en las actividades de la organización expuesta, para lo cual he leído con detalle la información proporcionada por la propia organización y acepto las condiciones de participación, expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias y asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por COVID-19. (Márquese en lo que proceda).

Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.	
<input type="checkbox"/>	Declaro que el interesado cumple los requisitos de admisión establecidos en el documento de aceptación de condiciones de participación, obligación de información y consentimiento informado, no siendo grupo de riesgo.
<input type="checkbox"/>	Declaro que el interesado no convive con nadie que sea grupo de riesgo, o que, en el caso de que así sea, participa en la actividad bajo su propia responsabilidad.
<input type="checkbox"/>	Me comprometo a comprobar diariamente el estado de salud de mi hijo/a, tutelado/a y, en su caso, a comunicar la causa de ausencia del interesado (a través de móvil u otro medio).
Aceptación del documento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias frente al COVID-19.	



<input type="checkbox"/>	He leído y acepto los compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias.
Declaración de haber leído y aceptado los documentos proporcionados por la organización sobre la adaptación de la actividad al COVID-19.	
<input type="checkbox"/>	Declaro que he recibido y leído el Plan de adecuación de la actividad al COVID-19 de la entidad responsable de la actividad y que por tanto tengo conocimiento pleno y estoy de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.
<input type="checkbox"/>	Declaro que he recibido y leído el protocolo de actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.
Consentimiento informado sobre COVID-19	
<input type="checkbox"/>	Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en los documentos anteriores, soy consciente de los riesgos que implica, para él mismo y para las personas que conviven con él, la participación del interesado en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19, que asumo bajo mi propia responsabilidad.

En, a..... de....
.....de.....



ANEXO 2

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO O DE CONTAGIO POSITIVO

Se deberá seguir el siguiente procedimiento para el manejo de casos sintomáticos de COVID-19 de control de la transmisión entre participantes o profesionales.

Éste estará disponible y debe proporcionarse a todos los profesionales y participantes de la actividad.

Deberán tenerse en cuenta en todo caso las siguientes consideraciones:

- **Compromiso personal con las medidas de seguridad e higiene.**

Antes de la realización de las actividades, en la información que se facilitará a las familias o potenciales participantes para inscribirse en las mismas, se les ha de recordar tanto a ellos/as como al personal que las organice, que son responsables de sus condiciones de salud y del respeto de las normas de higiene y prevención, y que bajo ningún concepto se ha de acudir con síntomas o malestar a las actividades.

- **Actuación en el caso de que algún participante presente síntomas de caso sospechoso de COVID-19.**

En la situación actual de transmisión comunitaria por la que estamos pasando se ha de tener en cuenta que todas las personas con síntomas compatibles son posibles casos de COVID19. La identificación se producirá mediante observación y vigilancia de los participantes. Si un participante presenta síntomas compatibles con COVID-19, se informará a su familia o tutores, se le llevará a un espacio separado y se le colocará una mascarilla quirúrgica. Se comunica al centro sanitario más próximo para que la valoración clínica y la solicitud de pruebas diagnósticas. En caso de que los familiares o tutores prefieran acudir a su propio centro médico, el traslado se realizará con las medidas de precaución adecuadas, y con mascarilla quirúrgica. El profesional que atienda al caso deberá notificarlo a Salud Pública, y si se trata de un caso confirmado desde los servicios de salud pública se iniciará el estudio de contactos.



Si el caso es una persona trabajadora deberá comunicarlo a la dirección de la organización, contactar con su médico y/o su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y se seguirán sus instrucciones.

- **Actuación tras identificación positiva de caso de COVID-19. Se pondrá en marcha el protocolo de la organización y se seguirá en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.**

En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios y se implementarán estrategias para dar continuidad a las actividades evaluando alternativas.



ANEXO 3

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS.

1. No debe acudirse a la actividad en los siguientes casos:

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives 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). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad.

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
 - Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.



-
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

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 y estornudar, y desecharlo a continuación a 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 el dar la mano.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- 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.