



COVID-19

DOCUMENTO TÉCNICO

**HIGIENE Y SEGURIDAD
PARA LA ENSEÑANZA DEL
BAILE EN PAREJA**



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

ÍNDICE

RECOMENDACIONES GENERALES.....	3
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA DE BAILE EN PAREJA.....	4
1. DESINFECCIÓN DE INSTALACIONES.....	4
2. CONTROL DE ACCESOS.....	5
3. MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD.....	5
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.....	6
MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD.....	7

MEDIDAS INFORMATIVAS GENERALES

Este documento atiende a la adopción de medidas de prevención y seguridad para los **higiene y seguridad para la enseñanza del baile en pareja** en la nueva normalidad.

Se trata de un Documento Técnico elaborado por el Gobierno del Principado de Asturias que incluye un compendio de recomendaciones a modo de fichas de seguridad. El Documento Técnico es dinámico ya que pueden incluirse adaptaciones según la evolución y el momento. El objeto del documento es facilitar que las/os usuarias/os tengan presentes las medidas higiénico sanitarias para la práctica deportiva.

Se recomienda que estas medidas se pongan de forma notablemente visible (utilización de cartelera informativa) en el propio el establecimiento, en webs, redes sociales y se informe de las mismas en el momento de la reserva de citas telefónicas.

RECOMENDACIONES GENERALES

La Resolución de 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, recomienda en su punto dos “cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe, y por ello aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones deberían ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica”.

La Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, dedica su Capítulo XVI a las Medidas específicas en relación con la vigilancia epidemiológica y servicios sanitarios, apartados 16.1 y 16.2.

16.1 Obligación de información sobre COVID-19

1. Se seguirán las actuaciones previstas por el Servicio de Vigilancia Epidemiológica en los procedimientos que están actualizados en la página web de Astursalud. En líneas generales, las normas de actuación en caso de sospecha de infección de COVID19 serían las siguientes:

a) Aquella persona que experimente síntomas más comunes compatibles con COVID19: fiebre, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato o del gusto, deberá limitar las salidas del domicilio y notificarlo a su servicio sanitario a la mayor brevedad. En caso de que sea imprescindible abandonar su domicilio deberá utilizar mascarilla en todo momento, realizar la higiene de manos con frecuencia y evitar al máximo las interacciones sociales. Igualmente, si existen convivientes en el domicilio, deberá evitar el contacto con los mismos y, si es posible, usar una habitación de forma exclusiva hasta recibir instrucciones de sus servicios de salud. Puede consultar las dudas en el teléfono gratuito 984 100 400 / 900 878 232.

b) En aquellos centros y lugares donde se agrupen las mismas personas de forma regular (guarderías, escuelas infantiles, campamentos, academias, centros educativos etc...) la persona encargada de dicho grupo deberá asegurarse que, ante la presencia de síntomas de alguno de los o las participantes, la persona afectada abandonará el centro o grupo a la mayor brevedad, se trasladará a su domicilio y contactará con su servicio de salud. En caso de observar más de una persona del grupo con síntomas similares, la persona encargada del grupo deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de vigilancia epidemiológica.

En todo caso, se insiste en tener las máximas medidas de protección y garantizar que, si no pueden cumplirse, y por una medida de máxima prudencia y seguridad de la población, se desaconseja la realización de las actividades referidas en el protocolo. Las actividades a las que hace referencia el protocolo están supeditadas a la situación epidemiológica que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas si se incrementa el riesgo de transmisión comunitaria, en el ámbito autonómico o local.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA DE BAILE EN PAREJA

Dado que esta actividad se encuentra dentro de los supuestos en los que no se puede mantener la distancia interpersonal entre la pareja de bailarines, y considerando que en esos contextos el riesgo de contagio depende principalmente de cuatro factores (condiciones de renovación del aire, densidad de personas en un mismo espacio, tiempo que permanezcan en él, y el uso de mascarillas), se adoptarán rigurosamente las siguientes medidas higiénico-sanitarias:

1. DESINFECCIÓN DE INSTALACIONES

1.1- Con carácter previo al inicio de las clases, se realizará una desinfección general de la sala.

1.2- Se incrementará la frecuencia de limpieza, especialmente en las zonas de mayor

contacto como barandillas, pasamanos, pomos de puertas, aseos, ascensores, etcétera.

1.3- Se deberá realizar una correcta ventilación diaria que asegure la renovación del aire de cada zona de las instalaciones.

2. CONTROL DE ACCESOS

2.1- Antes de acceder a la instalación, se procederá a la toma de temperatura de alumnos y profesores.

2.2- Se llevará un control estricto de asistentes mediante la inscripción previa, matrícula o similares, con todos los datos del alumno.

2.3- La mascarilla será obligatoria desde el momento en que se acceda a cualquiera de las instalaciones.

2.4- El acceso a las clases será escalonado, de forma que puedan controlarse en todo momento los flujos de entrada y salida. Se establecerá, si fuera necesario, la señalización direccional de entrada y salida.

2.5- Únicamente se permitirá el acceso a los alumnos y profesores. No podrán acceder a las instalaciones ni familiares ni acompañantes de los usuarios.

2.6- Se dispondrá de la cartelería informativa explicativa de las condiciones de acceso al establecimiento, así como el cumplimiento obligatorio de las medidas higiénico-sanitarias establecidas que, en caso de no cumplimiento, implicarán la expulsión de la instalación.

3. MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

3.1- Se mantendrán abiertas puertas de acceso y puertas interiores para evitar contacto. Si no fuera posible, se pondrá especial atención a la desinfección de pomos y puertas.

3.2- Tanto en la zona de acceso, como para transitar por las zonas comunes y aseos, se deberá guardar la distancia de seguridad de 1'5 metros, señalizando marcas en el suelo a tal efecto si fuera necesario.

3.3- Se garantizará que todos los aseos dispongan de jabón, gel hidroalcohólico y toallas de papel para la higiene de manos.

3.4- Antes y después de las clases, será obligatoria la limpieza de manos con agua y jabón o con los geles hidroalcohólicos que se ubicarán en distintos puntos de la sala.

3.5- Para realizar la clase, será necesario que el alumno cambie el calzado de calle por zapatos específicos para realizar la actividad.

3.6- Se pondrá a disposición de los alumnos fundas o bolsas desechables para guardar las pertenencias tales como bolsos, chaquetas o zapatos.

3.7- Los alumnos deberán acudir a las clases con ropa limpia. Los profesores tendrán que cambiarse de camiseta entre clase y clase.

3.8- El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento, tanto para alumnos como para profesores. Si algún alumno tuviera la necesidad de quitarse la mascarilla en algún momento, deberá abandonar la sala y usar gel hidroalcohólico para las manos antes de reincorporarse a la clase.

3.9- Se establecerán límites de aforo por cada sala o aula. Deberá establecerse el aforo máximo de la sala de forma que se permita respetar la distancia de seguridad entre parejas.

3.10- Se garantizará la distancia de seguridad entre parejas de al menos 1'5 metros, delimitando en el suelo de las salas marcas o cuadrículas indicativas de cada puesto. Las

clases se llevan a cabo con riguroso orden y organización, de modo que todas las parejas se mueven siempre en la misma dirección evitando el contacto entre ellas.

3.11- Se establecerá un margen de tiempo de al menos media hora entre clases con el fin de garantizar la correspondiente renovación de los flujos de aire, realizar la limpieza y desinfección a que se refiere el apartado 1.2 de este protocolo específico, así como garantizar la entrada y salida escalonada de alumnos.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Comité o coordinador responsable COVID-19

Se recomienda la existencia de una persona o comité encargado de la valoración del riesgo y del cumplimiento de todas las medidas de prevención y control establecidas para la prevención y control de la infección COVID-19.

PARTICIPANTES

Las parejas de baile deberán configurarse al inicio, si es posible entre convivientes y no modificarse durante todo el curso.

Declaración Responsable

Sería recomendable que todas las personas implicadas (alumnos, monitores y otro personal) declaren conocer y se comprometan a cumplir el protocolo de prevención y control de la infección COVID-19, a no acudir en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento, cuarentena etc. y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con persona vulnerable, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

Información para las personas

Es necesario informar a todas las personas implicadas en entrenamientos y competiciones a través de los medios adecuados, y de manera previa que no deben acudir en caso de presentar síntomas compatibles con la infección COVID-19, estar en aislamiento por haberse confirmado el diagnóstico o en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada o con síntomas compatibles por la infección COVID-19.

- Las personas con condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 (enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- Es necesario comunicarles, asimismo,
 - o las medidas generales de prevención y control que incluyen la higiene de manos, higiene respiratoria, uso obligatorio y correcto de mascarilla, distancia de seguridad interpersonal, y otras medidas de higiene general como el uso de botellas de agua individuales y personalizadas, la recomendación de no compartir material, bebidas, alimentos, etc. y de

evitar saludos que impliquen contacto físico o próximo con otras personas.

- El procedimiento de actuación ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante el entrenamiento o la competición (a modo de ejemplo, colocación de mascarilla quirúrgica, aislamiento en un lugar adecuado previsto con anterioridad que cuente con los suministros necesarios para mantener las medidas de prevención e higiene, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública, etc.).

Uso de Vestuarios

Se recomienda no utilizar los vestuarios. Los participantes acudirán vestidos con ropa de baile.

Síntomas durante la actividad

- Si aparecen síntomas durante la actividad, tener previsto el procedimiento (colocación de mascarilla quirúrgica, aislamiento en una sala individual, abandono de la actividad, contacto con servicios sanitarios, seguir instrucciones etc.)
- En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.
- Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.

MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Limpieza y desinfección de las instalaciones

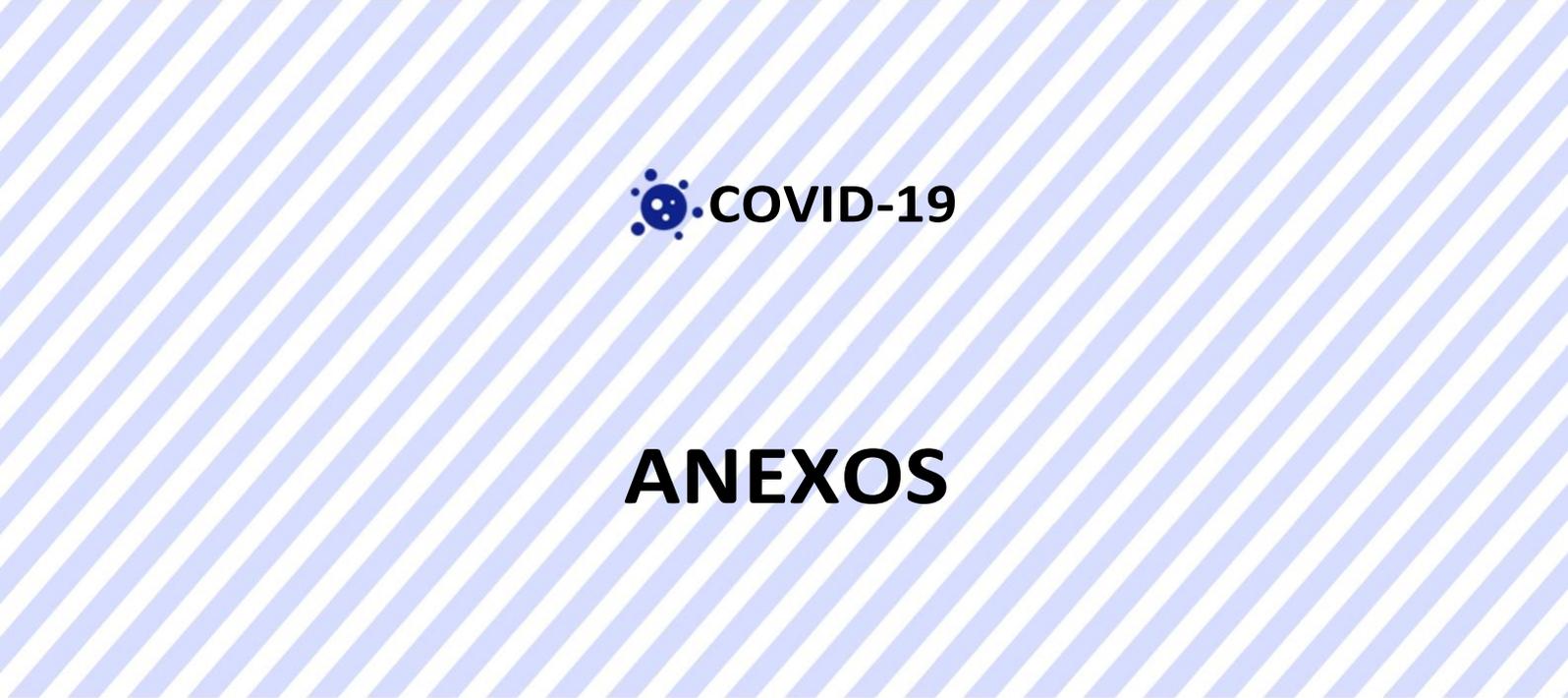
En la desinfección de las instalaciones, a realizar mínimo 2 veces al día, podrá utilizarse dilución de lejía recién preparada (1:50) o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. Siempre realizar limpieza previa. El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.

Síntomas durante la actividad

Si aparecen síntomas durante la actividad, tener previsto el procedimiento (colocación de mascarilla quirúrgica, aislamiento en una sala individual, abandono de la actividad, contacto con servicios sanitarios, seguir instrucciones etc.)

En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.

Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid-19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.



 COVID-19

ANEXOS

Mascarillas higiénicas en población general

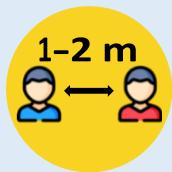


La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



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



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las [especificaciones técnicas UNE](#) para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta](#) e [infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta](#) e [infantil](#))



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.

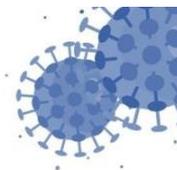


Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia
1-2 m.



Lavado
de manos



Evita tocarte
ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz
con codo al toser



Pañuelos
desechables

¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no la reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

1



2



3



4



5



6



7



8



www.mscbs.gob.es

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



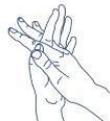
Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua

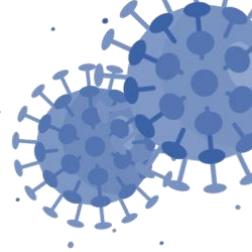


Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.

1 AUTO-AISLARSE



2 MANTENTE COMUNICADO

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.



3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.



4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.



5 AUTOCUIDADOS

Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.



6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.



LAVADO DE MANOS **7**

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.



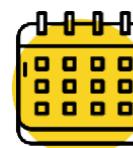
SI EMPEORAS **8**

Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.



9 14 DÍAS

Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.



10 ALTA

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

25 marzo 2020

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

