

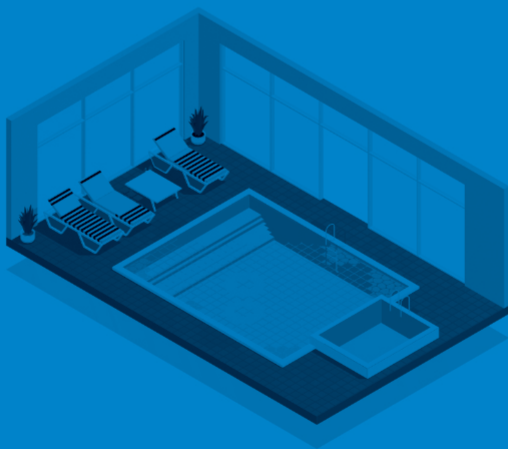


XUNTA DE GALICIA

MANUAL PARA OS BALNEARIOS ANTE A COVID-19

actualizado en novembro de 2020

Este é un documento aberto ao que se irán incorporando novas recomendacións e medidas en función da evolución da covid-19.



GALICIA DESTINO SEGURO

#SENTIDIÑO *Protexámonos a nós mesmos e aos que nos rodean*



#sentidiño

info-galiciadestinoaseguro@xunta.gal

 900 815 334

INTRODUCCIÓN

► Con base na información e nas recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para os balnearios ante a covid-19** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito laboral** das persoas traballadoras. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria e a normativa aplicable en cada momento.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o titular do establecemento

► Desenvolver as medidas necesarias para minimizar o risco de contaxio, tendo en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan, técnicas que aplican etc.).

► **Estas medidas deben incluír:**

- **Un protocolo de actuación ante un caso de sospeita da covid-19.**
- Determinar o **catálogo de tratamentos** que poidan estar dispoñibles en cada momento, tendo en conta as recomendacións das autoridades sanitarias.
- Establecer medidas específicas dirixidas a minimizar o risco de contaxio durante a estancia no balneario dos clientes.
- Identificar o persoal traballador especialmente sensible á covid-19 e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teñan que acudir ao centro de traballo.
- Realizar, **previa á apertura inicial do establecemento**, unha limpeza e desinfección a fondo utilizando desinfectantes, como dilucións de lixivia (1:50) preparados no momento ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron [autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade](#). No uso dese produto respectarase as indicacións da etiqueta. Pode atopar máis información sobre o uso de biocidas nesta ["Nota informativa da Consellería de Sanidade"](#) sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da covid-19.
- Realizar, previamente á apertura inicial do establecemento, os mantementos hixienico-sanitarios necesarios en materia de lexionella e piscinas, e incidir nas recomendacións da Consellería de Sanidade neste contexto covid-19.
- Implantar un procedemento de limpeza e desinfección que inclúa as instalacións e os elementos (bañeiras, vasos, cabinas de tratamento, duchas, billas, aseos, vestiarios etc.).

- En función das instalacións complementarias deste como o aloxamento ou a restauración, ter en conta as necesidades específicas destas como pode ser a adaptación dos seus sistemas de autocontrol.
- Dar resposta ás necesidades de **aprovisionamento de material**.
- **Actualizar a formación dos traballadores no contexto covid-19** nos seguintes aspectos: riscos de contaxio e propagación do SARS-CoV-2, con especial atención ás vías de transmisión. Medidas de hixiene. Medidas de prevención e protección incluído o uso e mantemento correcto de máscaras, guantes e EPI que utilicen.
- **Revisión dos sistemas de climatización e ventilación do local**, para garantir unha alta taxa de renovación de aire e garantindo o mantemento dos filtros.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febre** ($> 37^{\circ}\text{C}$), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións de mobilidade das autoridades competentes.

MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- **Con carácter xeral débese garantir a distancia de seguridade** entre as persoas traballadoras e clientes:

- **Evitar o saúdo con contacto físico**, incluído dar a man, tanto ao resto do persoal como a clientes.
- De non ser posible manter esta distancia na **atención ao público**, garantir a distancia de 1 metro e utilizar elementos de protección ou barreira como as pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

➤ **A distribución dos espazos e as condicións de traballo e uso das instalacións adaptaranse para garantir a distancia de seguridade.** Con este fin:

- Respetarase a capacidade no interior (entre clientes, zonas espera, zonas de tratamentos...). En caso de que non sexa posible débese garantir a adopción de medidas e a dotación dos equipos de protección que sexan necesarios (pantallas de separación,...).
- Organizar a entrada e saída da clientela no balneario de xeito que se evite o contacto e proximidade.
- Planificar as tarefas e procesos de traballo, a disposición dos postos de traballo, a organización da circulación de persoas e a distribución de espazos (padiolas, mobiliario, máquinas etc.). Se non é posible, tomanse medidas alternativas para evitar o risco de contaxio por contacto.
- Establecer normas de uso seguro, para reducir o risco de transmisión da covid-19, das instalacións e os espazos compartidos en ascensores, zonas seca e húmida, ximnasio, consulta médica, vestiarios, salas de reunións etc, sempre de acordo ao establecido pola autoridade competentes en cada momento.
- Cando haxa ascensor ou montacargas, o seu uso limitarase ao mínimo imprescindible e utilizaranse preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima destes será dunha persoa ou naqueles casos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19 é limitar a proximidade física á distancia de seguridade entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras é obrigatorio en todo momento.

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

- **Lavar as mans con frecuencia**, durante 40-60 segundos, con auga e xabón ou utilizar solucións desinfectantes. O uso de luvas non debe substituír a hixiene das mans.
- **Retirar a máscara e cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo**, ao tusir ou esburrar, e desbotalo de xeito adecuado.
- **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar ao balneario e ao finalizar a quenda antes de saír do balneario. Levar diariamente a roupa de traballo limpa.

- **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, armarios etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- **Non compartir equipos de traballo ou dispositivos doutros** (como caixa, TPV, cartas de tratamentos, mandos de control de climatización, de música ambiental etc.), de non ser posible, desinfectalos previamente.

Hixiene e limpeza no balneario

➤ Garantir a subministración de produtos:

- Contar con **solucións desinfectantes en sitios accesibles para uso da clientela** e, polo menos, á entrada da recepción, vestiarios, ximnasio, áreas de tratamento. Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar.
- **Dispoñer de papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratéxicos do establecemento e nos aseos.
- **Dispoñer de produtos para a hixiene de mans** (xabón, solucións desinfectantes e panos desbotables) **e para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados). Os elementos desbotables depositaranse nas papeleiras.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados **e medios de protección persoal** (máscaras, luvas desbotables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.

➤ Reforzar medidas de limpeza e desinfección:

- **Limpar e desinfectar o local e as superficies que se tocan** con máis frecuencia (barras, pomos de portas, manivelas, tiradores, aseos, ascensores, barreiras de protección, pasamáns etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas [autoridades sanitarias](#) e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda.** Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.
- **As papeleiras** deberanse limpar de forma frecuente, e polo menos unha vez ao día.
- **Garantir que os elementos usados nos distintos tratamentos, cos que teñen contacto os clientes, se desinfectan entre cada uso.**
- Se o balneario dispón de **instalacións complementarias** (aloxamento, restaurante, cafetería etc.) atenderanse as **necesidades de limpeza específicas** destas (ver manuais específicos).
- **Ventilar frecuentemente o local**, asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización. Como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire.

› Limpeza de téxtiles

- **Lavar toallas e albornoces** a unha temperatura **>60 °C**.
- O **uniforme** só se debe utilizar durante a xornada laboral e procederase ao lavado e desinfección regular destes, seguindo o procedemento habitual. Recoméndase un lavado a >60 °C. É recomendable que a empresa se faga cargo da súa limpeza.
- O transporte da roupa de traballo farase nunha bolsa pechada.

Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

- › **Evitar o uso de cartas de servizos e tratamentos**, utilizando tecnoloxía (cartas dixitalizadas, código QR), pantallas, encerados, carteis etc. Usar no seu lugar, un documento plastificado que se desinfectará tras cada uso.
- › **Asegurar** a limpeza e desinfección periódica de todo o **equipamento da zona seca**.
- › **Evitar** o uso de **alfombras ou moqueta** na **zona húmida**.
- › **Intensificar** a limpeza e desinfección de **pasamáns e asideiros**.
- › **Os peloides, barros, parafangos deben ser de aplicación única nos tratamentos que se usen**. No caso concreto de aplicación de barros ou peloides, serán desbotables de aplicación única ou, se se reutilizan para o mesmo cliente, a organización deberá identificar o peloide co seu nome. No caso dos parafangos, non poderán utilizarse aqueles que foran utilizados para outros clientes sen barreira física de protección na súa aplicación.
- › **Dispor** de cesto con bolsa, tapa e pedal nos vestiarios para **depositar toallas e albornoces**.
- › **Almacenar os elementos auxiliares do servizo** (toallas, albornoces, produtos de tratamento...) en recintos pechados ou lonxe de zonas de paso.
- › **Nos aseos:**
 - Reforzaranse as medidas de limpeza e desinfección aumentando a frecuencia, e garantirase sempre o estado de salubridade e hixiene destes. Deben contar con dispensadores de papel.
 - Evitar as toallas, incluso as de uso individual.
 - As papeleiras deben ter tapa, pedal e dobre bolsa. Os dispensadores de papel, xel e xabón deben limparse periodicamente. Debe asegurarse a reposición de consumibles (xabón, toallas de papel...).

› No ximnasio:

- Regularase o uso segundo o establecido polas autoridades en cada momento.
- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes da súa utilización e nos cambios de ocupantes. Permanecerán abertas sempre que sexa posible.
- Limpeza e desinfección das máquinas despois de ser usadas por un cliente.
- Retirada de elementos de uso compartido (bólas, fitness, pesas etc.) se non é posible a súa desinfección.

› Nas clases colectivas:

- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes da súa utilización e nos cambios de ocupantes. Permanecerán abertas sempre que sexa posible.
- Deberán deseñarse e planificarse cunha capacidade máxima e respectarase a distancia mínima de seguridade entre persoas, marcando as posicións no chan. En caso contrario, deberanse utilizar máscaras.
- Evitar exercicios de contacto físico, realizarase a correspondente desinfección de salas, obxectos e material utilizado despois de cada uso e disporase de xel hidroalcohólico ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade e desinfectante de superficies.
- As clases grupais realizaranse preferentemente ao aire libre e evitase o intercambio de obxectos.

› Nas piscinas:

- Manter correctamente o tratamento e niveis de desinfectante residual na auga dos vasos e duchas.
- Reforzar limpeza e desinfección das instalacións (vasos, cortizas, rellas perimetrais, armarios...). Nas superficies de maior contacto coas mans (pomos portas, varandas...) polo menos 3 veces ao días.
- Na zona de estancia dos usuarios, garantir a distancia de seguridade entre eles, marcando os espazos no chan. Os obxectos persoais dos usuarios, como toallas, estarán nese espazo.
- O establecemento determinará as directrices e recomendacións para os seus usos, de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.
- O Ministerio de Sanidade elaborou unhas recomendacións para piscinas. Máis información no apartado específico de piscinas da páxina web da covid-19 da Consellería de Sanidade.

› **No servizo médico:**

- A sala de espera e a sala de consulta médica deben limparse e desinfectarse periodicamente e ventilarse con frecuencia.
- Dotar o persoal sanitario dos elementos de protección indicados polo servizo de prevención.

Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

› **Informar o persoal que, se ten síntomas, debe quedar na casa. No caso de que estivera en contacto estreito cun caso tampouco acudirá ao seu posto de traballo.**

Un dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.

› **Informar e formar** o persoal sobre os riscos de contaxio e propagación da covid-19, con especial atención ás vías de transmisión e ás medidas de prevención e protección adoptadas.

› Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar no establecemento.

› **Informar a clientela** antes da confirmación da reserva das condicións do servizo e das medidas de prevención establecidas, para a súa aceptación.

› **Colocar carteis en zonas visibles** do balneario que advirten a clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.

› **Adoptar as medidas de sinalización** necesarias para facilitar que se manteñan as distancias de seguridade.

› **Fomentar o uso de medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, a recepción de albarás e a emisión de facturas.

› **Fomentar o pago con tarxeta ou móbil** sempre que sexa posible para evitar o contacto coa clientela.

- › Establecer as **pautas de seguridade** para a recollida da mercadoría.
- › Establecer mecanismos de coordinación e información con empresas externas cuxos traballadores accedan ás instalacións.
- › **Habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, portatraxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que o persoal deixe a súa roupa e se poida cambiar.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas**, tal e como indica a autoridade sanitaria, son obrigatorias en todo momento.
- › **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- › **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- › É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial luvas protección e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais e das autoridades sanitarias (especialmente ao persoal de limpeza e ao persoal de atención ao público).
- › Deberase **formar o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, guantes e EPI que utilicen.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por covid-19, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes, retirar a máscara e cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esberrar, usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- › **Xestionar** os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- › O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotaranse en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa recambiable e depositarase na **fracción resto**.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- › No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retirase da súa actividade profesional, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de atención primaria.
- › **Os servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN
900 400 116



BIBLIOGRAFÍA

Outra información de interese

► **Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

► **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

► **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

► **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios da covid-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOVID19b.pdf>

► **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante ou coronavirus (21 de abril de 2020):**

<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>

► **Produtos virucidas autorizados en España:**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

► **Guías para a redución do contaxio polo coronavirus SARS-CoV-2 no sector turístico elaboradas por el ICTE:**

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

► **Información sectorial no ámbito da Sanidade Ambiental sobre Coronavirus. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Sanidade-Ambiental>

- **Nota informativa sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da covid-19. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota_informativa_produtos_equipos_COVID19.pdf

- **Recomendacións para a apertura da actividade nas piscinas tras a crise da covid-19. Guía do Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

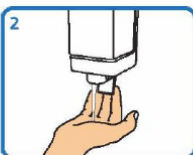
- **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html

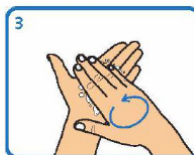
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



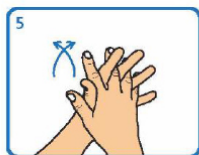
Aplicar suficiente xabón



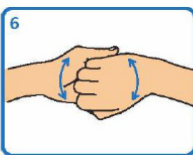
Fregar palma sobre palma



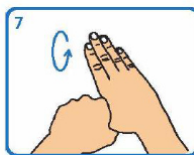
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



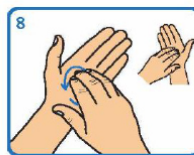
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



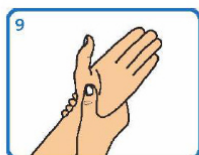
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



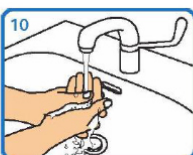
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



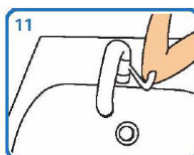
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



Aclarar con auga



Pechar a billa co còbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



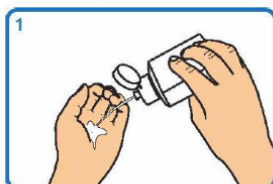
Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

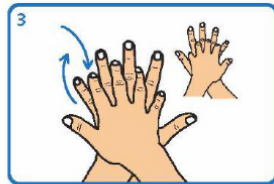
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



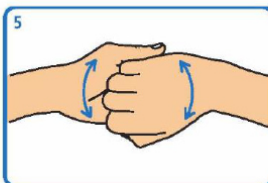
2
Fregar as palmas das mans entre si



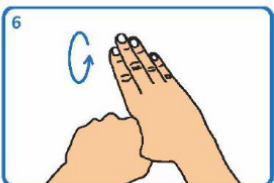
3
Estender o produto entre os dedos



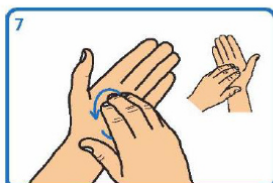
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



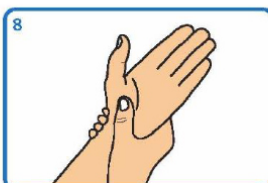
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



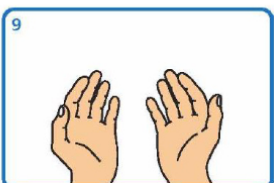
6
Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



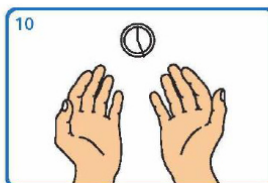
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

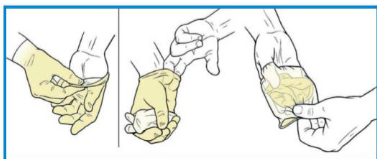
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA