



XUNTA DE GALICIA

MANUAL PARA AS INSTALACIÓNS NÁUTICO-DEPORTIVAS E ACTIVIDADES NÁUTICAS ANTE A COVID-19

actualizado o 6 de xullo 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-galiciadestinoseguro@xunta.gal

📞 900 815 334

INTRODUCCIÓN

Con base na información e nas recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para as instalacións náutico-deportivas e actividades náuticas 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 e dos clientes fronte á covid-19. 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 da organización

- ▶ En cada establecemento deberase realizar unha avaliación de riscos e determinar cales son as medidas preventivas necesarias para minimizar o risco de contaxio nas instalacións náutico-deportivas e actividades náuticas (IND en diante). Realizarase tendo en conta as características intrínsecas do local como a natureza do negocio (dotación de persoal, afluencia, tipoloxía da clientela, as dimensións e distribucións dos espazos, as condicións dos aseos, sistemas de climatización, ventilación e as aberturas externas). O obxectivo é diminuír o risco de transmisión aérea do virus SARS-CoV-2.
- ▶ Estas medidas preventivas deben incluír:

- Identificar o persoal traballador especialmente sensible á covid-19 e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teña que acudir ao centro de traballo.
- Especificamente planificar, detallar, organizar e adaptar, as tarefas e procesos de traballo, a circulación de persoas, (traballadores e clientes) e a distribución de espazos, para garantir a distancia interpersoal de seguridade mínima de 1,5 metros.
- Implantar un procedemento de limpeza e desinfección minuciosa e periódica que inclúa as instalacións, as superficies, o mobiliario, os equipos, dispositivos de traballo e elementos que empreguen distintos traballadores. Ademais debe incluír a limpeza e desinfección específica no caso da detección de persoas con sintomatoloxía específica da covid-19 no establecemento.
- Realizar, previa á apertura inicial, 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.

- Dar resposta respostas ás necesidades de aprovisionamento de material (solucións desinfectantes, máscaras, mamparas, dispensadores de xabón, papel...)
- Revisión específica dos sistemas de ventilación, climatización e extracción de aire. Como norma xeral hai que asegurar a correcta ventilación e a renovación de aire de todos os espazos e evitar a recirculación de aire. Nos sistemas de climatización débense ademais realizar os mantementos dos filtros para ter a máxima porcentaxe de aire limpo exterior posible e os mantementos hixiénico-sanitarios necesarios en materia de lexionella, así como o resto de operacións dacordo co Regulamento de instalacións térmicas.
- Formar o persoal no relativo ás vías de transmisión, hixiene persoal, medidas organizativas e hixienico-sanitarias.
- Elaborar un protocolo de actuación ante un caso de sospeita da covid-19, que siga as directrices das autoridades sanitarias.

Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febre** (> 37 °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** de aproximadamente 1,5 metros e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións das autoridades competentes.

MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- **Con carácter xeral débese garantir a distancia de seguridade de 1,5 metros** 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 como máscaras, 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:

- A organización deberá determinar a **capacidade máxima** de persoas dos distintos espazos comúns, así como aqueles lugares nos que se poderán realizar eventos
- Controlarase a capacidade tanto nas instalacións como na realización de actividades e estableceranse normas de uso. No caso de que non sexa posible garantir as distancias de seguridade, deberanse **adoptar as medidas e uso dos equipos de protección que sexan necesarios** (pantallas de separación, máscaras, pantallas faciais...).
- **Nos primeiros días despois da reapertura**, en instalacións con gran número de amarres e afluencia, recoméndase ordear o acceso ás instalacións de xeito gradual, por exemplo polo número de atraque (par ou impar), ou outro sistema similar.
- **Deberá organizar a entrada e saída dos usuarios** das IND para dirixir o fluxo das persoas, co fin de evitar o contacto. Sinalizar o chan mediante cintas adhesivas ou postes separadores.
- **No alugueiro de embarcacións, buques, artefactos flotantes e materiais complementarios**, as entregas e recollidas deben organizarse de xeito gradual, limitando o contacto entre clientes de distintas embarcacións, buques ou artefactos flotantes. Evitar as recollidas ou entregas en lugares concorridos.
- **Planificar as tarefas e procesos de traballo**, reorganizar a disposición dos postos de traballo, a circulación de persoas e a distribución de espazos (mesas, mobiliario, corredores, zonas comúns etc.). Se non é posible, tomaranse medidas alternativas para evitar o risco de contaxio por contacto.
- 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 de unha persoa, salvo que sexa posible garantir a separación de 1,5 metros entre estas, ou naqueles casos de persoas que podan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.
- A ocupación máxima dos **aseos** será dunha persoa para espazos de ata catro metros cadrados, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante. Para aseos de máis de catro metros cadrados que contén con máis dunha cabina ou urinario, a ocupación máxima será do cincuenta por cento do número de cabinas e urinarios que teña a estancia e deberase manter durante o seu uso unha distancia de seguridade de 1,5 metros.

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación do coronavirus é limitar a proximidade física a 1,5 metros entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir esa distancia.

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

- ▶ **Lavar as mans con frecuencia** durante 40-60 segundos con auga e xabón ou utilizar solucións hidroalcohólicas.
- ▶ **Cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo** ao tusir ou esbirrar e desbotalo de xeito adecuado.
- ▶ **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- ▶ **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (*box*, armario etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- ▶ **Non compartir equipos de traballo, ferramentas ou dispositivos doutras persoas.** De non ser posible, desinfectalos antes dun cambio de quenda ou con motivo de calquera cambio de usuario.
- ▶ **Se é posible, o mantemento do mesmo equipo ou embarcación farao sempre a mesma persoa, para reducir os riscos de contaxio.**
- ▶ Cando haxa que facer probas de mar, **o patrón e a tripulación deben manter, se as instalacións e equipamentos o permiten, a distancia de seguridade.** De non ser posible, deben ir provistos de máscara.
- ▶ Debe fomentarse a **comunicación telemática** entre empregados.
- ▶ No caso de utilizar vehículos ou ferramentas, antes de cambiar de usuario, o persoal debe realizar unha **limpeza e desinfección profunda** sobre todo naquelas zonas con maior contacto (volante, cinto de seguridade, asentos etc.)
- ▶ **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.
- ▶ Despois da xornada laboral, o persoal debe **deixar limpas as ferramentas de traballo para o vindeiro día**, desinfectar os vehículos, embarcacións, quitar a roupa de traballo e gardala nunha bolsa e lavar as mans en profundidade, sempre seguindo esta orde.
- ▶ En canto á roupa de traballo, a organización proporcionará unha **bolsa pechada para o seu transporte aos domicilios particulares.** Procederase ao lavado e desinfección regular destes, seguindo o procedemento habitual. Cando non poidan ser

lavados a 60 °C procederase a unha adecuada desinfección e a organización informará o traballador de como facelo.

› Seguiranse as recomendacións da OMI e da *Dirección General de la Marina Mercante* para as tripulacións profesionais.

Hixiene e limpeza nas instalacións náutico-deportivas e actividades náuticas

As instalacións náutico-deportivas elaborarán un plan de limpeza e desinfección tendo en conta a avaliación de riscos realizada.

› Garantir a subministración de produtos

- Contar con **solucións desinfectantes en sitios accesibles para uso da clientela** e, polo menos, na recepción. Instar os clientes a desinfectarse as mans antes de entrar.
- Dispor de **papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratégicos das instalacións e nos aseos.
- **Dispor de produtos para a hixiene de mans** (xabón, solucións hidroalcohólicas e panos desbotables) e **para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

› 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, máquinas dispensadora 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. Se na instalación hai servizo de restaurante/cafetería o establecemento remitirase ao protocolo establecido pola consellería "**Recomendacións preventivas de saúde laboral ante o coronavirus a covid-19 nos restaurantes**".

- **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.
- As **papeleiras** deberán ser limpadas de forma frecuente, e polo menos unha vez ao día.
- **O material de uso común alugado aos clientes** será desinfectado logo de cada uso (neoprenos, flotadores, salvavidas etc.)

Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

- › O establecemento débelle prestar unha especial atención á limpeza e desinfección das zonas de uso común e velar por que os clientes respecten as distancias de seguridade.
- › **Servizo de atención ao cliente en oficinas**

- Dispor de **solucións desinfectantes**, evitar compartir útiles de oficina e fomentar o **pago con tarxeta ou outros medios electrónicos**. Desinfectar o TPV ou calquera elemento (chaves, tarxetas, bolígrafos...) tras cada contacto.
- Os **mostradores** deben limparse e desinfectarse con frecuencia.
- **Eliminar folletos informativos, tarxetas, mapas etc. de libre acceso**. Facilitaráselle directamente ao cliente adecuadamente hixienizados.
- Fomentar o proceso de rexistro da embarcación **de xeito telemático** (aplicación, correo electrónico) e realizar o pago preferentemente por medios telemáticos.

- › **Servizo de alimentos e bebidas**

- O establecemento debe remitirse ao protocolo de "**Recomendacións preventivas de saúde laboral ante a covid-19 nos restaurantes**" de aplicación ao servizo de cafetería/restaurante.
- Se hai **máquinas de autoventa**, debe facilitarse solución desinfectante xunto a estas e indicarlle ao usuario a obriga de desinfectar as mans antes e despois do uso ou utilizar as luvas.

› Servizo de lavandería

- Se o servizo de lavandería é prestado por persoal da propia organización, debe cumprir as seguintes medidas preventivas:
 - Os téxtiles sucios deben recollerse, meterse nunha bolsa e pechala ata o tratamento na lavandería.
 - Non se poden sacudir os téxtiles sucios
 - Tras a manipulación de téxtiles sucios, o persoal debe lavar as mans
 - Os téxtiles sucios débense lavar a >60 °C.
- Se o servizo de lavandería está externalizado, a organización debe informar a empresa subcontratada destas medidas preventivas e supervisar o cumprimento
- No caso de autoservizo, a organización colocará carteis informativos sobre as medidas preventivas que se deben seguir. A limpeza e desinfección da máquina farase con frecuencia atendendo ao nivel de uso.

› Aseos e duchas

- Nos aseos de uso común e as duchas reforzaranse as medidas de limpeza e desinfección aumentando a frecuencia, e garantindo sempre o estado de salubridade e hixiene destes.
- Deben contar con dispensadores de papel. Evitar as toallas, incluso as de uso individual.
- Os dispensadores de papel, xel e xabón deben limparse periodicamente. Debe asegurarse a reposición de consumibles (xabón, toallas de papel...).
- As papeleiras deben ter tapa, pedal e dobre bolsa.
- Debe amosarse o rexistro de limpeza diario.

› Zonas comúns

- A organización debe determinar o nivel de acceso ás instalacións por parte de persoas non autorizadas ou usuarios, atendendo ao contexto e ás directrices dadas polas autoridades pertinentes.
- O acceso a zonas comúns pechadas dependerá da ventilación continua destas. Aqueles espazos pechados deberán ventilarse dúas horas antes.

› **Amarre de embarcacións e buques**

- As IND deben adaptar os procedementos para asistir con seguridade durante a entrada e saída da embarcación nun amarre, onde se debe manter en todo momento a distancia de seguridade entre usuarios e traballadores.
- As embarcacións e buques que se aproximen ás instalacións deberán poñerse en contacto ben a través da radio (VHF) ou ben por teléfono. O usuario debe esperar a autorización do persoal da instalación para acceder ao amarre.

› **Alugueiro de embarcacións, buques, artefactos flotantes e materiais complementarios**

- Desinfectar as embarcacións antes da súa entrega ao usuario. Tras o uso tamén debe realizarse unha desinfección e limpeza profunda, sobre todo nas zonas de maior contacto (pomos, mobles, superficies etc.) utilizando os EPI que se determinen na avaliación de riscos do posto.

› **Subministración de combustible a embarcacións e buques**

- O persoal que atende a gasoleira deberá empregar luvas que non sexan sensibles á acción dos hidrocarburos e hixienizar con solucións desinfectantes as pistolas, boquereis e demais superficies de contacto frecuente.

REQUISITOS PARA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- ▶ O persoal debe informar sobre as actividades, atraccións e servizos que non estean dispoñibles polas restricións realizadas polas autoridades competentes.
- ▶ As actividades que realice a organización (deportivas, náuticas, de ocio etc.) planifícanse e deseñanse de xeito que permitan controlar as capacidades e respectar as distancias mínimas de seguridade entre persoas.
- ▶ Se as actividades son prestadas por empresas concesionarias, as IND deben garantir que a concesionaria cumpra coas medias establecidas no plan de continxencia.
- ▶ Ao rematar as actividades, deben desinfectarse os elementos utilizados.

REQUISITOS PARA ESCOLAS DE DEPORTES NÁUTICOS E ACTIVIDADES NÁUTICAS

Medidas preventivas en escolas de deportes náuticos

- ▶ **No ámbito das escolas de deportes náuticos** (vela, piragua, remo, padle, surf etc.) e outras actividades náuticas coma o mergullo, adoptaranse as seguintes medidas preventivas:

- Uso de chalecos salvavidas e equipamento persoal. Recoméndase o uso individual do chaleco salvavidas. No caso de uso compartido, debe limparse e desinfectarse despois de cada servizo e será obrigatorio levalo con camiseta por debaixo. Cada alumno debe levar a súa propia botella de auga, marcada co nome.
- Lavado de material e embarcacións. Despois de cada uso, cada embarcación débese lavar con auga doce; acto seguido debe desinfectarse a zona da cuberta e as zonas de contacto coas mans do usuario. Débense desmontar e desinfectar as escotas mediante inmersión en auga con desinfectante despois de cada uso.
- As embarcacións e táboas de windsurf deberán distribuírse separadas polo menos un metro entre elas. Durante a montaxe debe de facerse todo pola mesma banda.
- Na botadura, o instrutor debe ir controlando unha a unha que as embarcacións naveguen e gobernen por si soas, para dar paso á botadura da seguinte. As persoas alleas da práctica deportiva que estean na zona de varado ou na auga, deben estar a máis de 3 m das embarcacións. Acotarase con cintas portátiles a zona onde se aparelan as embarcacións.
- A instalación debe ter duchas exteriores para que o uso dos vestiarios, cando fose permitido, sexa o mínimo.

- Respecto das clases teóricas e o briefing (instrucións), todo o contido teórico debe realizarse no exterior facendo unha formación gardando a distancia de seguridade interpersonal. As entidades que proporcionen titulacións que requiran dunha formación teórica, deberán de facer uso de plataformas en liña para explicar o seu contido.

› **Con relación coas actividades de mergullo**, recoméndanse as seguintes actuacións (complementarias a todas aquelas que aplican de xeito xeral na atención de clientes, vestiarios, duchas etc.)

- Os reguladores entregaranse sen boquilla. Cada usuario levará a súa propia boquilla ou lla facilitará o centro de mergullo, de xeito que ao rematar a inmersión o usuario se poida quedar con ela para futuras inmersións.
- O aclarado, limpeza e desinfección dos diferentes elementos e equipos de alugueiro realizarase exclusivamente polo persoal do centro de mergullo, en pilas específicas (non comúns) por inmersión do equipo nunha solución de lixivia ao 5 % e auga durante polo menos 20 minutos continuados.
- Estableceranse procedementos de identificación rápida de materiais desinfectados tras o uso e outros que estean en proceso.
- Os usuarios con equipo propio poderán optar por tratar a desinfección nas pilas do centro de mergullo ou realizar a desinfección no seu domicilio.

Medidas preventivas en centros de formación marítimos e academias de formación en titulacións náuticas

› Os centros de formación marítimos e academias de formación en titulacións náuticas deben seguir as seguintes medidas preventivas:

- Axustar a cabida ou capacidade nas aulas de xeito que se minimize o contacto e proximidade de alumnos e persoal propio do centro de formación.
- Dar prioridade á teleformación fronte á formación presencial nas aulas.
- Na formación a bordo das embarcacións das escolas, recoméndase o uso de máscaras para os alumnos e instrutores durante o tempo que duren as prácticas.

- Os instrutores das escolas náuticas deben informar os alumnos en prácticas de que se impedirá o embarque dos alumnos que presenten síntomas compatibles con covid-19.

- › As escolas náuticas deberán informar os alumnos antes de embarcar das medidas de seguridade e hixiene que se levaron a cabo para desinfectar a embarcación, así como todo o equipamento que se vai utilizar durante a práctica.
- › Recomendaráselles aos alumnos permanecer na cuberta da embarcación durante as prácticas, evitar o contacto físico e manter a distancia entre tripulantes.

Etapas de posta en marcha para prácticas en embarcación

- › Na primeira etapa, a navegación realizarase en embarcacións individuais, asistidos por un adestrador/instrutor dende unha embarcación pneumática de apoio. Recoméndase 1 instrutor cada 6 embarcacións. No caso de embarcacións dobres, deben ser compartidas só por persoas do mesmo núcleo familiar.
- › Na segunda etapa, respecto das embarcacións colectivas, embarcacións para mergulladores e para prácticas de academias de formación, deberán seguirse as seguintes recomendacións:

- Axustar a cabida ou a capacidade ao que recomenden as autoridades competentes.
- O instrutor debe ir necesariamente a bordo ou desde a embarcación auxiliar. No caso de non garantir a distancia interpersonal a bordo, o alumno e o profesor levarán máscara.
- Dispor a bordo de solución desinfectante para que os alumnos desinfecten as mans na medida do posible durante a actividade.
- Aplicar procedementos de limpeza e desinfección exhaustivos para a embarcación con cada cambio de usuarios ou tripulación, especialmente nas zonas de máis contacto (remos, guía de temón etc).

- › Recoméndase anular as actividades realizadas en camarotes ou zonas interiores comúns e evitar o uso dos WC das embarcacións. No caso de usalo por razóns de urxencia, deben seguir o mesmo protocolo de uso e limpeza que os da instalacións fixa.

- › Recomendaráselles aos alumnos que permanezan na cuberta da embarcación durante as prácticas, que eviten o contacto físico e manteñan a distancia de seguridade entre tripulantes.

MANTEMENTO E CONSERVACIÓN DE EMBARCADOIROS E PANTALÁNS

- › Extremar as medidas de limpeza nas portas de acceso aos embarcadoiros e pantaláns.
- › Desinfectar con frecuencia as billas e tomas de electricidade en cada pedestal de servizo.
- › Evitar manipular os pedestais de servizo.
- › As bolsas de lixo deberán pecharse. E evitar que emborquen.

ZONAS TÉCNICAS E VARADOIROS

- › Durante os traballos en zonas técnicas e varadoiros debe evitarse o contacto directo entre o persoal do varadoiro e clientes.
- › Os refugallos deben desbotarse sempre no interior de contedores..

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

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

› Medidas de carácter xeral

- **Informar o persoal que se ten síntomas deben quedar na casa e se estiveron en contacto estreito cun caso** tampouco acudirán ao seu posto de traballo. Uns 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 as medidas de prevención e protección adoptadas.
- **Informar a clientela** antes da confirmación da reserva de embarcacións das condicións do servizo e medidas de prevención establecidas, para a súa aceptación.
- **Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar nas instalacións.**
- **Colocar carteis en zonas visibles** que advirtan a clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- **Sinalizar** o chan do local e onde se precise manter a distancia de seguridade. Determinar a capacidade dos distintos espazos comúns (incluídos ascensores) e das instalacións para o uso do persoal da empresa.
- **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.**
- **Establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.**
- **Habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, portatraxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que os empregados deixen a súa roupa e se poidan cambiar, regulando a capacidade do local.
- **Substituír os sistemas de control horario que supoñan contacto** por parte do persoal traballador.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas** son as indicadas cando non sexa posible manter a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- › **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 e máscaras, (especialmente ao persoal de limpeza e o persoal de atención ao público) segundo as indicacións do Servizo de Prevención de Riscos Laborais e das autoridades sanitarias.
- › Deberá **formarse o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, guantes e EPI que utilicen.

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

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

- Os síntomas máis comúns compatibles coa covid-19 inclúen febre, tose e sensación de falta de aire. Nalgúns casos tamén pode haber diminución do olfacto e o gusto, calafríos, dor de gorxa, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral, diarrea ou vómitos.
- Se alguén da clientela iniciase síntomas ou estes son detectados por algunha persoa, retirarase do resto das persoas a outro espazo e facilitaráselle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos desbotables. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa para a súa avaliación, co teléfono **900 400 116 para residentes da comunidade autónoma** ou co teléfono **881 002 021 para persoas provintes de outras comunidades**.
- As persoas traballadoras que inicien síntomas, retiraranse tamén a un espazo separado e poñerán unha máscara. Contactarán co seu centro de saúde, co Servizo de Prevención de Riscos Laborais ou co teléfono de referencia da Comunidade Autónoma de Galicia (**900 400 116**), e seguirán as súas instrucións.
- No caso de percibir que a persoa que inicia síntomas estea nunha situación de gravidade ou teña dificultade para respirar, avisarase ao **112**.
- Por último, haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os 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.

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/GUIACENTROSTRABAJOCOV19b.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>

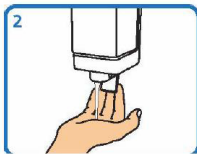
- ▶ **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

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



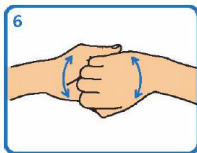
Fregar palma sobre palma



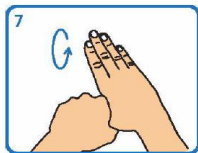
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



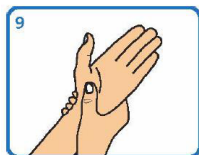
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



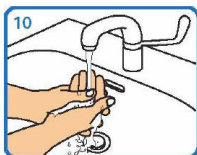
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



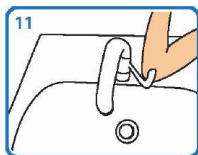
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



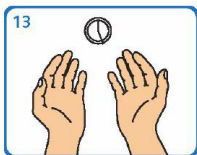
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



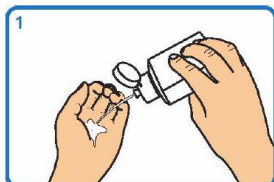
Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

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

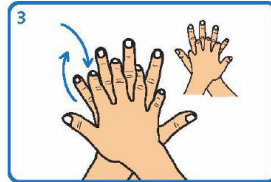
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



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



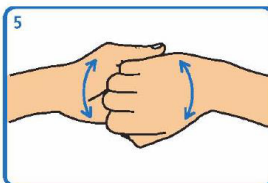
2
Fregar as palmas das mans entre si



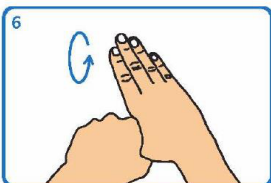
3
Estender o produto entre os dedos



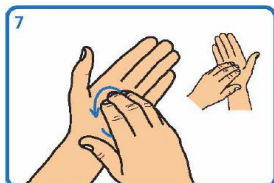
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



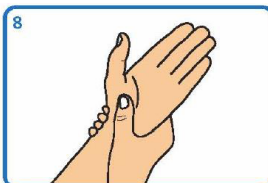
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



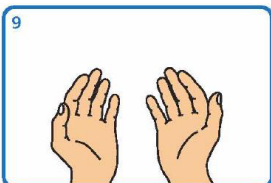
6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



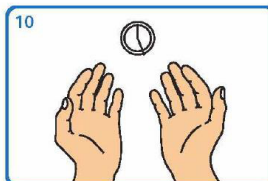
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



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.

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.

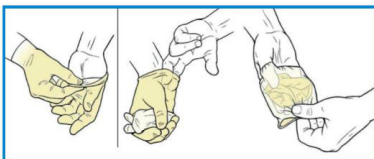
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



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.

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA