

PROTOSCOLOS COVID-19 APROBADO CONSEJERÍA SALUD

La RFAF hace unos días comunicó que la Consejería de Salud había aprobado los protocolos para comenzar la temporada. La información fue confusa y complicada para muchos ya que en la información te enviaban de un enlace a otros para que se pudiera tener una idea de los protocolos

Esos protocolos son muy parecidos, por no decir iguales que los que se emplearon para los play off

Efectivamente la consejería de salud de la Junta de Andalucía ha aprobado los Protocolos para la reanudación de entrenamientos para las modalidades de Fútbol, Fútbol Sala y Fútbol Playa en todas sus categorías y modalidades
El resumen y lo más fundamental lo detallamos a continuación
El OBJETIVO de estos protocolos son para prevenir el contagio del Covid-19 y para ello se establecen unas series de medidas y acciones que es de obligatorio cumplimiento por parte de todas las personas que de una forma u otra participen en las actividades de entrenamientos o partidos

CONTROL MÉDICO PARA LOS FUTBOLISTAS

Los futbolistas deberán pasar controles médicos a través de reconocimientos que debe constar de:

A.- Cuestionario de antecedentes personales y familiares, donde el equipo médico a través de las respuestas reflejadas en el impreso del cuestionario, pueda detectar o sospechar de alguna anomalía o enfermedad que pudiera tener el jugador. Este documento es muy importante que sea rellenado fielmente por el deportista. En caso de que el jugador sea menor de edad serán los padres los que rellenarían el cuestionario

B.- Exploración Física, que constará al menos de realización de un Electrocardiograma, Toma de tensión Arterial, Toma de temperatura corporal, talla, peso. Pulsos periféricos, exploración cardíaca y respiratoria con auscultación cardíaca y de respiratoria

Estos reconocimientos médicos son los que anualmente se le debe realizar a todos los deportistas, pero debido al covid-19, el Consejo Superior de Deporte, además de los descritos obliga a que se complete con otras exploraciones para comenzar los entrenamientos, estas exploraciones especiales también será obligatoria para técnicos deportivos, utilleros, servicios médicos, delegados y todo directivos que tenga que estar en contacto con los jugadores.

Fueron publicados en la Resolución de 4 de mayo de 2020

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS



DATOS ANTROPOMÉTRICO Y BÁSICO

Talla Peso IMC Temperatura

Tensión arterial Oximetría Pulso

PUNTOS DOLOROSOS, LESIONES A LA REINCORPORACION

ELECTROCARDIOGRAMA

NORMAL <input type="text"/>	CON ALTERACIONES <input type="text"/>
COMENTARIOS	

OTROS HALLAZGOS:



RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

NOMBRE Y APELLIDOS
FECHA DE NACIMIENTO
DOMICILIO
TELEFONO
CLUB

A RELLENAR POR EL INTERESADO, PADRES O TUTOR SI ES MENOS DE EDAD

SI NO

QUE SEPAS PADECES O HA PADECIDO ALGUNA ENFERMEDAD DE CORAZÓN		
HA SUFRIDO DESMAYOS O SÍNCOPE		
HA SUFRIDO TAQUICARDIA O ALTERACIÓN DEL RITMO CARDÍACO		
LE HAN DIAGNOSTICADO DE SOPLO EN EL CORAZÓN		
ES ALÉRGICO A ALGO		
ES DIABÉTICO		
SUFRE DE VÓMITOS , DIARREAS O MOLESTIAS DE ESTÓMAGO		
HA SUFRIDO RECIENTEMENTE DE DOLOR DE GARGANTA		
HA TENIDO RECIENTEMENTE HEPATITIS DE ALGÚN TIPO		
HA SIDO DIAGNOSTICADO DE EPILEPSIA		
HA ESTADO INGRESADO EN UN HOSPITAL ALGUNA VEZ		
HA SIDO OPERADO DE ALGO		
ES FUMADOR Y QUE CANTIDAD		
BEBE ALCOHOL Y QUE CANTIDAD		
HA ESTADO RESFRIADO ÚLTIMAMENTE CON (fiebre, tos, escalofríos...)		
ÚLTIMAMENTE HA PERDIDO Y OLFATO O EL GUSTO		
HA TENIDO ÚLTIMAMENTE MANCHAS O VESÍCULA EN LAS MANOS O PIES		
HA TENIDO ÚLTIMAMENTE DOLOR FACIAL U OBSTRUCCIÓN NASAL		
HA SUFRIDO ÚLTIMAMENTE CANSANCIO O DOLORES ARTICULARES		
HAS TENIDO CONTACTO CON ALGUNA PERSONA QUE TENGA COVID-19		
ALGÚN FAMILIAR TIENE O HA TENIDO UNA ENFERMEDAD DE CORAZÓN		
ALGÚN FAMILIAR PADECE DE TAQUICARDIA O ALTERACIÓN DEL RITMO CARDIACO		
ALGÚN FAMILIAR UN DESMAYO O SÍNCOPE		
ALGÚN FAMILIAR A MUERTO DE REPENTE		

DECLARO QUE TODOS LOS DATOS Y RESPUESTAS DADAS SE AJUSTAN A LA REALIDAD

Firmado el interesado o padres-tutor- DNI nº

Reflejamos el texto completo de la ley

Control médico: Mantener un control por parte del club u organizador, del estado de salud de cada persona, futbolistas, técnicos u otros implicados mediante los reconocimientos médicos oportunos, bien laborales como deportivos según corresponda, previos a la participación en entrenamientos. El examen se realizará conforme a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2020 del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba el Protocolo básico de actuación

Resolución de 4 de mayo de 2020 del Consejo Superior de Deportes

II.1.4 Control médico

Durante esta reincorporación en fases, es muy importante tener un control médico inicial y un seguimiento médico cercano.

Al inicio de esa primera fase, los servicios médicos del club, la federación, o el centro de entrenamiento, según proceda, deberán hacer un examen médico deportivo inicial, abriendo ficha al deportista, tal y como indica la práctica médico-deportiva. Los profesionales sanitarios harán un especial seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19.

Este examen médico inicial incluirá una prueba (test) de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) en caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se derive la conveniencia de su realización.

Los deportistas que dieran positivo en una prueba PCR, aún asintomáticos, no podrán iniciar su práctica deportiva hasta ser negativos en la prueba de PCR.

En caso de personal vulnerable o sensible, deberá extremarse la vigilancia ante la aparición de síntomas y las medidas de prevención.

En todo caso se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad, detallado en el enlace ya mencionado:

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.

Para la prescripción del entrenamiento se evitarán las pruebas en el laboratorio de valoración funcional. Podrán ser sustituidas por pruebas de valoración funcional en el terreno de deportes, realizadas de un modo individual.

Con carácter general, no se realizarán tratamientos de masaje o fisioterapias análogas. Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo completamente indispensable, fundamentalmente para evitar lesiones, manteniendo los máximos estándares de prevención.

Los deportistas que no dispongan de un servicio médico en su club, federación o centro de entrenamiento, deberán buscar un médico especialista en medicina de la educación física y el deporte para que les examine y les aconseje a lo largo de todas las fases de la reincorporación, o en su defecto un profesional con experiencia médica acreditada en el deporte.

II.2.4 Control médico

Durante esta fase se repetirá un control médico igual al anteriormente descrito, incluyendo las pruebas analíticas y la clasificación de deportistas y otras personas vinculadas a la vuelta a los entrenamientos.

La valoración médica se extenderá a cuantos compartan el centro de entrenamiento como personal de apoyo.

Se seguirán evitando las valoraciones funcionales en laboratorio.

Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo absolutamente imprescindible, bajo la coordinación del jefe médico

En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración
- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.

– Se recomendará la realización de controles médicos diarios
En todo caso se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad, detallado en el enlace ya mencionado:
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.

II.3.4 Control médico

En esta fase, bajo la supervisión del jefe médico responsable de la aplicación del protocolo previsto en la fase anterior se repetirá un control médico igual al descrito previamente, incluyendo las pruebas analíticas y la clasificación de deportistas y otras personas vinculadas a la intensificación de los entrenamientos.

La valoración médica se extenderá a cuantos compartan el centro de entrenamiento como personal de apoyo.

Se seguirán evitando las valoraciones funcionales en laboratorio.

Los servicios de fisioterapia podrán ampliarse de manera razonada, siempre con respeto a las normas sanitarias, bajo la coordinación del jefe médico

También en esta fase, en caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración
- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS

- Cuando no este entrenado o jugando utilizar la mascarilla
- Mantener siempre si no esta jugando o entrenando la distancia de 1,5 m
- Tomar temperatura antes y después de entrenar
- Si un familiar ha dado positivo al Covid-19 o ha estado en contacto con una persona positivo, no acudir a los entrenamientos y comunicar la incidencia
- Lavarse las manos con frecuencia
- Debe saber los síntomas del covid 19 (tos, cansancio, fiebre, dificultad para respirar, falta de olfato)
- Mantener la distancia de seguridad, los que no estén entrenando o jugando deben utilizar mascarillas
- No abrazarse durante los entrenamientos ni partidos
- No utilizar materiales y pertenencias de los compañeros (botas, espinilleras, alfombrillas...)
- No escupir en el césped cuando se entrena o juega
- Si tiene que toser hacerlo, doblando el codo en la flexión del mismo
- Si tuviera algún síntoma sospechoso del Covid 19, no acudir al estadio y comunicarlo al club
- Los desplazamientos si se realizan todo el equipo, el autobús debe haber sido desinfectado previamente y al finalizar el desplazamiento

Hasta aquí es lo que dice la ley en vigor, referente a los deportistas, ahora desglosaremos, las recomendaciones generales

RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA DE LAS INSTALACIONES

- Las instalaciones deportivas (vestuarios, servicios públicos, las gradas del estadio, bar....) se limpiarán diariamente y siempre después de los entrenamientos o partidos
- Todo el material que se utilice en los entrenamientos, balones, material de gimnasio, se limpiarán después de ser utilizado. Nosotros recomendamos que los balones y material deportivo se limpien con una solución de lejía y agua en una proporción de: **por cada**

litro de agua 20 ml de lejía doméstica normal y mezclarla bien. Esta solución tiene efectos un par de horas, después hay que eliminarla por un desagüe normal

- A ser posible no utilizar los objetos personales ni las herramientas, ni equipos y no fuera posible se debe realizar la adecuada desinfección
- Se prohíbe la entrada a entrenamientos a personas que no sean deportista, técnicos deportivos, servicios médicos y de mantenimiento
- Se colocaran en las instalaciones cartelera que contengan las recomendaciones, para el Covid-19
- Se colocaran dispensadores de gel desinfectante en los vestuarios y en lugares estratégicos de las instalaciones (gradas, bar, servicios y en la entrada)
- Colocar papeleras de apertura con pedal, para que este siempre cerrada, en vestuario y repartidas por todas las instalaciones deportivas

Existe una serie de documentación oficial de la Consejería de Salud, que se tiene que rellenar y cumplimentar según normas

La cartelera que hay que colocar en las instalaciones a modo de ejemplo ponemos una:

NORMAS GENERALES DE ACCESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS				
 <p>Precaución en los accesos donde se pueden acumular las personas</p>	 <p>Cartelería y megafonía recordando las medidas de higiene y protección</p>	 <p>Se permite la práctica individual o grupal</p>		
 <p>Habrà dispensadores de geles</p>	 <p>Medidas de higiene en caso de compartir material</p>	 <p>Limpieza completa mínimo 2 veces al día</p>	 <p>No se pueden compartir alimentos ni bebidas</p>	 <p>Los objetos personales en los espacios habilitados</p>

Esto es un resumen de los protocolos que la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía ha enviado a la RFAF para comenzar los entrenamientos, para más información consultar la página web de la RFAF, donde se podrá consultar el protocolo con más detalles

Como ya hemos comentado existen una series de documentos que deben se cumplimentado por el responsable de las instalaciones deportivas y por el responsable de los jugadores

Le vamos a describir cómo se puede preparar la solución desinfectante y como se puede hacer la desinfección

Hay que preparar en un recipiente grande ya sea un cubo o un barreño, se llena de agua y por **cada litro de agua se mezcla 20 ml de lejía doméstica**, con esta solución se levaran los balones de vez en cuando; en un partido cuando el balón salga de banda se entrega uno limpio y el que ha salido se introduce en el recipiente con la solución procurando que el balón se introduzca totalmente en el agua, se saca y se deja un rato al aire libre y en un rato el balón esta desinfectado y listo para volver a ser usado, esta maniobra se realizará cada vez que el balón salga del terreno de juego. En los entrenamientos cada cinco minutos realizar la limpieza



El balón debe ser introducido totalmente en el recipiente con la solución de agua y lejía, para limpiar otros utensilios deportivos se puede utilizar también un frasco con rociador para impregnar toda la superficie o una bayeta mojada con la solución para desinfectar

La persona que manipule tanto el balón como cualquier objeto que quiera desinfectar debe utilizar guantes



MÁS CARTELERÍA QUE ACONSEJAMOS SE INSTALEN EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVA

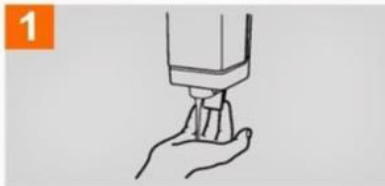
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

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:

- | | | | |
|-----------|--|--|---|
| 1 | AUTO-AISLARSE | 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. |  |
| 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. |  |
| 7 | LAVADO DE MANOS | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos . |  |
| 8 | SI EMPEORAS | 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](https://twitter.com/sanidadgob)

25 marzo 2020

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



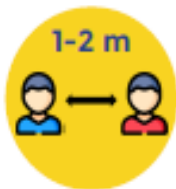
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



1-2 m

Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS LO PARAMOS



USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO



PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS



ANTE LA COVID-19

PROTÉGETE

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 1** MANTÉN UNA DISTANCIA DE DOS METROS CON LOS DEMÁS.
- 2** LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- 3** USA MASCARILLA en la calle y en los espacios públicos.
- 4** EVITA TOCARTE LA CARA, NARIZ, OJOS Y BOCA.
- 5** TOSE O ESTORNUDA EN UN PAÑUELO DESECHABLE O EN EL HUECO DEL CODO.

LIMPIEZA ESTRICTA

- 6** DESINFECTA A DIARIO las superficies de contacto, sobre todo interruptores, tiradores, pomos, teléfonos, etc.
- 7** EXTREMA LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y LIMPIEZA si convives con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

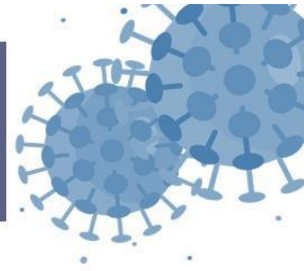
POBLACIÓN VULNERABLE

- 8** PROTEGE ESPECIALMENTE A LOS MAYORES y a personas con enfermedades crónicas.

 siempre con mascarilla

POR MÍ
TODOS
TI

¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

2 Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

