



Plan Jalisco para la
**Reactivación
Económica**



Albercas y unidades deportivas

—
Protocolo de acción
ante COVID-19

Actualización: 12 de febrero de 2021



Ante la pandemia
Jalisco
se defiende





Albercas y unidades deportivas

Protocolo de acción ante COVID-19

Introducción	3
Objetivo	4
Ámbito de aplicación	4
Normativa	4
Medidas generales	5
Medidas preventivas	7
Medidas para el establecimiento	8
Medidas para la apertura	10
Medidas para el staff	12
Medidas para los usuarios	13
Medidas en áreas de entrenamiento	14
Medidas para limpieza general	14
Medidas para áreas de alberca y natación	16
Limpieza y desinfección de espacios y superficies	19
Información de interés	22
Anexo 1. Aspectos relevantes del uso de cubrebocas.	24
Cubrebocas en niños	25
Anexo 2. Algunas propiedades de los antisépticos utilizados en la higiene de manos.	27

Introducción

El presente documento tiene como premisas salvaguardar el derecho humano a la salud y mitigar el riesgo de infección por virus SARS-Cov-2 causante de COVID-19 derivado de las actividades realizadas por las personas, mediante el establecimiento de medidas específicas, basadas en la evidencia científica disponible, así como las recomendaciones Nacionales e Internacionales para el control de la pandemia.

Los estragos causados por la pandemia por SARS-COV- 2 causante de COVID-19, van más allá de la salud física, el impacto generado en el tejido social y el desarrollo de las poblaciones ha marcado un fuerte retroceso

El gobierno de Jalisco reconoce la importancia de la actividad física como una parte fundamental de la salud y una herramienta para reducir los daños ocasionados por un largo periodo de restricciones y aislamiento en términos de salud mental, sin embargo, no podemos bajar la guardia, en el presente documento se establece un protocolo de acción con un conjunto de medidas que permiten mitigar el riesgo de infección y realizar las actividad física de la manera más segura posible.

Las medidas establecidas son un requisito para la apertura de los establecimientos y deben adecuarse al contexto de los mismos, cada establecimiento debe asegurar la observación de la normativa aplicable.

El presente protocolo se podrá actualizar o modificar de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades competentes, por lo que es responsabilidad de cada establecimiento mantenerse actualizado respecto a futuras ordenanzas.

Objetivo

Establecer medidas estandarizadas de seguridad e higiene que permitan la mitigación de riesgo de infección por SARS-COV-2 causante de COVID-19 derivado de las actividades que implica la operación de albercas y unidades deportivas, a implementar en el marco de la estrategia de Reactivación Económica del Plan Jalisco 2021.

Ámbito de aplicación

En albercas y unidades deportivas en el estado de Jalisco, sus cadenas productivas y población en general que participe de dichos espacios.

Normativa

Se debe cumplir con diversas Normas Oficiales Mexicanas que aplicarán en el establecimiento dependiendo del número de trabajadores. Estas normas serán verificadas periódicamente por la Secretaría del Trabajo, tanto Estatal como Federal, por lo que te recomendamos implementarlas a la brevedad para evitar posibles molestias y sanciones.

Algunas de las normas que verificarán en tu negocio o establecimiento son:

- NOM -001-STPS-2008 Esta norma se refiere a las condiciones de seguridad de los edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo para su adecuado funcionamiento.
- NOM-017-STPS-2018 Norma que establece los requisitos mínimos para que el patrón seleccione, adquiera y proporcione a sus trabajadores el equipo de protección personal.
- NOM-019-STPS-2011 Esta norma establece los requerimientos para la constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo.

- NOM-030-STPS-2009 Norma que establece las funciones y actividades que deberán realizar los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo.

Medidas generales

1. El aforo es hasta el 50% de lo establecido en el permiso del establecimiento o capacidad instalada.
2. Las clases y actividades grupales tienen un aforo máximo de 10 participantes por grupo.
3. El ingreso se debe realizar por reservación, o con horarios preestablecidos.
4. No se permitirá el acceso a las personas que no porten correctamente el cubrebocas.
5. Los espacios para venta y consumo de alimentos y bebidas deberán respetar las disposiciones de operación para los restaurantes.
6. Se deberán implementar estrategias para recordar de manera constante a los asistentes las medidas sanitarias
7. El uso de regaderas y áreas húmedas deberá atender a lo establecido en el protocolo específico y no se permitirá el uso de cuartos de vapor y saunas.
8. El centro deportivo deberá tener un procedimiento de entrada, que limite correctamente el número de personas que ingresan a la instalación para garantizar el cumplimiento físico de distanciamiento.
9. Todo establecimiento se debe registrar en el Sistema Integral para la Reactivación Económica (SIRA) la plataforma: <https://sira.jalisco.gob.mx/sira/Content/site/logins/saaene?actn=1>
10. Designar y adecuar los espacios de atención y aislamiento de casos sospechosos en los servicios médicos de las o establecimientos.
11. Estas áreas deben cumplir con las medidas de ventilación y limpieza máxima y deben idealmente ubicarse a distancia del resto de los espacios laborales y de las áreas administrativas.
12. Contar con personal de salud, a fin de asegurar el seguimiento de los casos puestos en aislamiento y revisión diaria de los empleados.

13. Evaluar el estado de salud del personal previo a su ingreso y mantener la vigilancia del estado de salud de los mismos.
14. Los empleados que presenten síntomas respiratorios deben ser derivados al servicio médico y de acuerdo con su evaluación, derivar al IMSS, en los casos que así corresponda, con el aislamiento consecuente.
15. Cada establecimiento debe sujetarse a las disposiciones de vigilancia epidemiológica interna que proponga establecida en el “.Modelo de Vigilancia y Aplicación de Pruebas para Empresas (MOVAPE)” disponible en:
<https://reactivacioneconomica.jalisco.gob.mx/modelo-de-vigilancia-y-aplicacion-de-pruebas-para-empresas-movape/>
16. Establecer procedimientos para brindar apoyo psicológico y de salud mental al personal.
17. Reducir la movilidad del personal entre diversos sectores del establecimiento.
18. Comunicar de manera clara, directa, sencilla y permanente al personal sobre la vulnerabilidad individual y colectiva a la COVID-19, las opciones terapéuticas y la respuesta que se podrá articular en y desde el establecimiento, así como las acciones y restricciones adoptadas para hacer efectiva la prevención y el control de la enfermedad.
19. Demostrar las medidas implementadas para la reducción del riesgo de COVID 19, mediante un registro documental, por ejemplo, una bitácora de limpieza y desinfección, bitácora de ausencia de síntomas en los empleados, carta descriptiva de capacitaciones realizadas, manuales de procedimientos, etc.
20. Asegurar que todas las personas que ingresan o trabajan en cada espacio deportivo respetan las medidas indicadas en el protocolo.
21. Capacitar al personal del centro laboral, previo a la reapertura y de manera continua, en materia de:
 - a. Aspectos generales sobre COVID- 19
 - b. Medidas para la atención de los usuarios.
 - c. Uso de EPP.
 - d. Higiene del entorno (limpieza y desinfección).
 - e. Higiene personal.
 - f. Distanciamiento físico (Sana distancia).
 - g. Aislamiento.

- h. Medidas hacia proveedores o personal externo

Medidas preventivas

Toda persona, debe seguir las siguientes medidas durante su estancia.

1. Utilizar correctamente el cubrebocas, cubriendo la nariz y la boca.
 - a. Se recomienda el uso de cubrebocas de tipo quirúrgico de triple capa, N95 o KN95 sin válvula.
 - b. El cubrebocas solo se puede retirar para realizar la ingesta de alimentos y bebidas, se debe volver a colocar inmediatamente después de terminar la ingesta y usarlo también mientras se habla.
 - c. El cubrebocas debe cambiarse cuando se humedece, ensucia o se daña.
 - d. Si se utiliza cubrebocas de tela, se recomienda que sea de algodón con tres capas; se debe lavar a diario y manipular con cuidado para no contaminar otros objetos o superficies.
 - e. El uso del cubrebocas es obligatorio para poder acceder y permanecer en el establecimiento, de no hacerlo se solicitará a la persona que lo utilice, en caso de negarse se le pedirá a la persona que se retire.

En el anexo 1 se muestran algunos aspectos importantes sobre el uso del cubrebocas.

2. Realizar lavado de manos frecuente con agua y jabón, frotar durante 40" o más o utilizar gel antibacterial con base alcohol al 70%, por 20".

En el Anexo 2 puedes encontrar información sobre las características de algunas sustancias antisépticas usadas para la higiene de manos.

3. Realizar higiene respiratoria mediante el estornudo de etiqueta, cubriendo la nariz y boca con la cara interna del codo o con un pañuelo desechable, al terminar desechar el pañuelo y lavarse las manos.

La higiene respiratoria o estornudo de etiqueta se debe realizar aún cuando tengamos puesto el cubrebocas.

4. Evitar en todo momento tocarse el rostro, sobre todo nariz, boca y ojos.
5. Evitar el contacto físico interpersonal, NO saludar de mano, beso o abrazo.

6. Respetar el distanciamiento físico (1.5 metros mínimo) en todos los espacios.
7. Toda persona que desee ingresar, sin excepción alguna, deberá pasar por el filtro sanitario, aplicarse gel antibacterial con base alcohol al 70% en las manos y portar adecuadamente el cubre bocas.
8. Fomentar la Responsabilidad individual.

Medidas para el establecimiento

1. Cada espacio deportivo deberá tener mecanismos de consulta de las normativas vigentes de la región donde se encuentra ubicado (por ejemplo: evidencia local más actualizada, páginas de gobierno como consulta).
2. El personal del centro deportivo deberá estar capacitado y sensibilizado para manejar los posibles conflictos que surjan entre los miembros o el personal interno.
3. El centro deportivo, deberá compartir información con sus clientes antes de la reapertura de las instalaciones sobre las medidas de seguridad y prevención sanitaria, la sintomatología de la enfermedad, los medios de contagio y las poblaciones vulnerables, a través de canales de comunicación habituales.
4. Exhibir carteles a lo largo del centro deportivo, para reforzar los mensajes clave de:
 - a. Síntomas de alerta.
 - b. Medidas de prevención (distanciamiento físico, limpieza y protocolos de higiene).
 - c. Protocolo de manejo de casos sospechosos.
5. Compartir dentro del centro deportivo, las medidas de seguridad sanitaria, ya sea en póster, pantallas o audio.
6. Recomendar que los usuarios cuenten con equipo propio para cualquier actividad. Este deberá mantenerse limpio y desinfectado.
7. Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario portar su propia botella o envase de agua o bebida hidratante, para su uso con los bebederos tipo rellena botellas.
8. El uso de guantes no se considera obligatorio, sin embargo y en los casos que sea necesario, estos deberán tener mecanismos de limpieza y desecho

adecuados. El uso de guantes no sustituye el lavado de manos requerido por este protocolo.

9. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble. En el uso de equipos de aire acondicionado, se deberá asegurar tener un suministro de aire y un punto de extracción por separado (es decir, no aire reciclado). Si esto no es posible, se deberá usar equipo de sanitización de aire y combinarlo con ventilación regular o purificadores de aire (por ejemplo: el uso de filtros HEPA).

El mantenimiento de estos equipos debe realizarse con base en una frecuencia determinada mediante un programa permanente y periódico de mantenimiento.

10. Modificar los espacios a fin de asegurar el distanciamiento físico, organizar el uso temporal y la distribución física del equipo asegurando el distanciamiento de mínimo 1.5 metros en zonas comunes y del equipo para garantizar la distancia de 4m o una densidad de 4 usuarios por cada 10m cuadrados en actividades de piso.
11. En actividades deportivas, ya sean al aire libre, en piso o en aparatos, la distancia mínima recomendada es de 4m, para evitar que, a causa de la hiperventilación que provoca el ejercicio, se corra el riesgo de que un usuario con infección asintomática contamine al resto.
12. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por mínimo 1.5 metros (por ejemplo: en recepción o entre equipos de ejercicio) deberá colocar una barrera física (ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas, etc). Estas deberán ser de materiales seguros, higiénicos y fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
13. De manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.
14. Establecer un filtro de supervisión en todos los accesos, tanto para el personal como para los usuarios y proveedores, para la toma de temperatura con termómetro infrarrojo o digital y aplicación de gel antibacterial, con base alcohol al 70%, en manos al ingreso del establecimiento.
Se debe restringir el acceso de personas con temperatura arriba de 37.5 °C, o con evidencia de síntomas catarrales.

Ante estos casos se debe informar amablemente que por su seguridad y la de las personas que se encuentran a su alrededor, debe retirarse, usar cubrebocas, aislarse en su domicilio y solicitar atención médica en caso de requerir.

15. Con relación a la toma de temperatura esta se debe medir en la frente o en el cuello; cuando se utilice termómetro infrarrojo, es importante asegurarse de que el termómetro a utilizar es para medición de temperatura en humanos y no para superficies, lo anterior dado que el termómetro para superficies puede dar una variabilidad de más de un grado en la toma de la temperatura-.
16. Colocar tapetes sanitizantes o jergas con solución de hipoclorito de sodio (NaClO) al 0.5 por ciento; cuidando que siempre tenga el líquido en las cantidades que sugiere el proveedor, que estén limpios y saturadas con NaClO al 0.5 por ciento.
Se recomienda colocar otra jerga al costado para eliminar el exceso de líquido de las suelas de los zapatos.
17. Colocar señalamientos en el piso indicando el lugar que debe ocupar el usuario mientras espera su ingreso al inmueble; las marcas en el piso deberán asegurar la sana distancia entre personas de mínimo 1.5 metros.
18. Colocar dispensadores de gel antibacterial con base alcohol al 70%, en accesos a las instalaciones, áreas de uso común y puntos estratégicos; cuidar que siempre estén llenos. Se sugiere utilizar dispensadores con sensor de presencia.
19. De manera temporal, y en los centros deportivos que así lo ofrezcan, asegurar que las toallas sean sometidas a los procesos de sanitización adecuados.
20. Se deberá asegurar que los lugares de trabajo se mantengan en un estado de limpieza y desinfección constante, principalmente aquellos de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.).
21. El centro deportivo, deberá evitar objetos que sean de fácil manipulación periódicos, revistas, bolígrafos, figuras ornamentales, promocionales, etc.).

Medidas para la apertura

1. El establecimiento tendrá la obligación y la responsabilidad de tomar las medidas necesarias para preservar la salud e integridad de las personas durante su estancia; así como de proporcionar servicios e instalaciones seguras e higiénicas.
2. El personal deberá estar capacitado y sensibilizado sobre este protocolo, y deberá saber cómo actuar en caso de que ocurra un problema derivado de las medidas.
3. Se deberá capacitar a los trabajadores sobre las medidas preventivas que deberá seguir para evitar el contagio y la propagación del virus COVID-19 (ver en la plataforma IMSS COVID-19 <http://www.imss.gob.mx/covid-19/cursos>).
4. Se deberán considerar los siguientes criterios:
 - a. Estimar el aforo máximo de personas de manera simultánea por área de superficie disponible (usuarios, personal), con base en un distanciamiento de 4m o 4 personas por cada 10m cuadrados, hasta un tope del 30% por ciento del aforo máximo permitido para el centro deportivo. Esta medida es temporal y se podrá modificar de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades competentes.
 - b. Con base en el ejercicio a realizar, mantener una distancia de 4m de distancia y, en caso de estar corriendo en algún circuito, deberá respetar una distancia de 10m, respecto a los otros corredores.
 - c. Considerar una distribución y separación de equipos/ aparatos de 4m o mínimo 1.5 metros en caso de contar con barreras físicas.
 - d. Colocar señalamientos en el piso, las paredes o las separaciones, que indiquen las rutas del personal y los usuarios (acceso-salida) hacia cada una de las áreas o servicios (vestidores, piscinas, alimentos etc.).
 - e. Evitar el cruce innecesario del personal y los usuarios en áreas no requeridas.
5. El centro deportivo deberá contar con un lugar adecuado para el lavado de manos con agua y jabón.

6. Se deberá contar con una guía del correcto lavado de manos en área de lavabos, sanitarios y servicios. El equipo de protección deberá estar disponible para todo el personal interno.

Medidas para el staff

1. Favorecer el aislamiento voluntario del personal que pertenezca a los grupos de riesgo señalados por la autoridad sanitaria.
2. Los empleados deberán mantener un distanciamiento físico de mínimo 1.5 metros con sus compañeros y los usuarios.
3. Se deberá asegurar que los empleados asistan al trabajo, solo si están completamente libres de síntomas. Para lo cual se les deberá instruir de realizar diariamente una autoevaluación de los síntomas asociados a la enfermedad por COVID-19.
4. Se deberá dotar al personal de equipo de protección personal de acuerdo a su nivel de riesgo, para el caso de recepción, cubrebocas, googles de protección o protección facial.

Los googles de protección o protección facial podrán omitirse si se colocan barreras físicas (como acrílicos, mamparas, cortinas plásticas etc.) entre las áreas de mostrador, que delimiten el contacto entre el staff y los usuarios.

Estas barreras deberán ser de materiales seguros, higiénicos y fáciles de limpiar y desinfectar.

5. Utilizar correctamente el cubrebocas en todo momento. Estos deberán ser adecuados, mantenerse en buen estado y cambiarlos con una frecuencia mínima de una vez por turno o cada vez que sea necesario.
6. Realizar el lavado regular de manos frecuente, se deberá considerar el uso de cremas lubricantes, con el objetivo de evitar daños, heridas y descamación de la piel.
7. Se deberá promover el pago de servicios con tarjeta o en línea para evitar el riesgo de transmisión por monedas o billetes. En caso de que esto no sea posible, se deberán tomar las medidas de limpieza y sanitización, así como el lavado o sanitización de manos posterior a la manipulación.

Medidas para los usuarios

1. Los usuarios del centro deportivo, deberán ser conscientes de la implicación de sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, los usuarios deberán ser retirados de las instalaciones.
2. Se deberán documentar y comunicar a los usuarios antes de que ingresen a las instalaciones las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia.
3. Las instrucciones y reglas deberán ser claras y específicas para los usuarios y deberán incluir como mínimo:
 - a. Quedarse en casa si tiene algún síntoma o si es parte de un grupo vulnerable o en riesgo.
En la primera etapa de la apertura, se prohibirá el acceso a las instalaciones a la población de riesgo (60 años o más o usuarios con enfermedades crónicas no controladas), sin excepciones.
 - b. Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos al ingresar al establecimiento, a intervalos regulares, después de usar el equipo y cada vez que sea necesario.
 - c. Ser respetuoso con las personas en las instalaciones y mantener una distancia física mínima de 1.5 metros, en las áreas de ingreso, salida y tránsito dentro del centro deportivo.
4. Usar ropa y calzado adecuado y limpio. Adicional, el calzado deberá ser sanitizado cada que sea requerido.
5. Se deberán seguir las guías del centro deportivo sobre la sanitización de máquinas y equipos antes y después de su uso.
6. El usuario debe respetar todas las medidas implementadas por cada establecimiento.

Medidas en áreas de entrenamiento

1. Se deberá organizar el uso temporal y la distribución física del equipo para garantizar que se mantenga una distancia de 4m o una densidad de 4 usuarios por cada 10m cuadrados en actividades de piso.

En caso de no poder respetar la distancia de seguridad, se deberá considerar el uso de barreras físicas como ventanas de acrílico o plástico con una separación mínima de 1.5 metros. Estas deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.

2. Desarrollar e implementar un protocolo para la limpieza antes y después de la operación por distintos usuarios, de los puntos de mayor contacto entre los usuarios, equipo y accesorios. Se deberá de contar con un horario entre clases de 30 a 60 minutos para realizar la sanitización y limpieza del equipo y del área.
3. Deberá existir señalización adicional o marcas, con respecto al distanciamiento físico en áreas de pesas u donde se considere necesario.
4. Evitar el contacto entre entrenadores personales y maestros para corregir posturas.

Medidas para limpieza general

1. Establecer un programa de limpieza constante y profunda para todas las áreas y equipos. La limpieza profunda deberá ser realizada al final de cada turno o al menos 2 veces por cada 24 horas de uso continuo.
2. Contar con un programa claro y específico de limpieza y desinfección constante (con solución de hipoclorito de sodio al 0.5 por ciento) de todas las áreas y objetos de uso común y de alto contacto, con referencia al tipo de materiales a utilizar y la frecuencia de la actividad (se sugiere al término de cada clase). El centro deportivo deberá identificar los puntos de alto contacto, y realizar una limpieza más frecuente en estos puntos (manijas de puertas, lavabos, grifos, equipos, etc).
3. Al final de cada clase se deberá realizar la limpieza y desinfección del área.

4. Para evitar posibles daños materiales, se sugiere llevar a cabo la limpieza con agua y jabón, con respeto a las cantidades que señala el proveedor en el empaque del jabón; importante señalar que esta solución no debe combinarse con otros productos químicos.
5. La limpieza del centro deportivo, deberá ser realizada por personal debidamente capacitado y sensibilizado sobre este protocolo, así como de los métodos y uso de sustancias para la limpieza y sanitización.
6. Se debe proporcionar los suministros apropiados para su limpieza e instrucciones claras; asimismo, el establecimiento deberá designar personal interno para supervisar que la limpieza se lleve a cabo de manera correcta. De lo contrario, el centro deportivo deberá encargarse de la actividad.
7. Los químicos (detergentes o sanitizantes) deberán utilizarse con base en las instrucciones de uso y medidas de seguridad recomendadas por la autoridad competente o el proveedor, y estar disponibles para el staff y usuarios según corresponda.
8. En caso de presentarse un caso confirmado por COVID-19 en el centro deportivo, este deberá realizar limpieza profunda del establecimiento; aplicar los tests adecuados para descartar otros contagios; y contar con la aprobación de la autoridad sanitaria y de salud antes de volver a abrir.
9. Se deberá tener un protocolo adecuado para la eliminación de toallas de papel y artículos desechados, con el fin de evitar fuentes de contaminación.
10. Los contenedores de basura deben removerse con una frecuencia definida.
11. Los desechos que pudieran generarse cuando se realiza una limpieza por un caso sospechoso de COVID-19, deberán eliminarse con los debidos cuidados, para que no se genere una contaminación posterior.

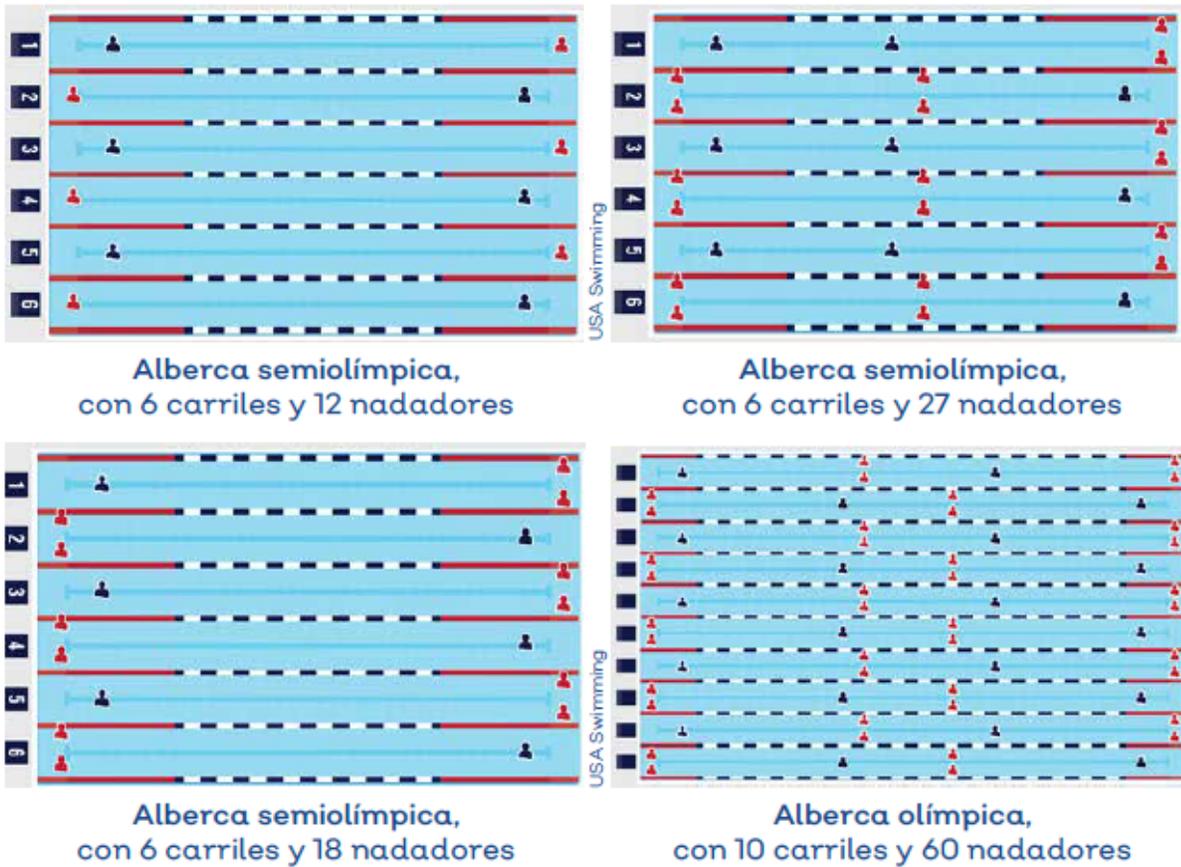
Medidas para áreas de alberca y natación

1. Se deberán mantener los procesos de limpieza y niveles de cloración del agua para nulificar la transmisión de virus humanos, de acuerdo con las medidas establecidas por las autoridades sanitarias correspondientes. en la Norma Oficial Mexicana NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.
2. Realizar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase. Contemplar un espacio de 30-60 minutos para completar esta tarea.
3. Se deberá requerir e instruir al usuario sobre el uso de la ducha y el lavado general, con agua y jabón, antes y después del uso de las piscinas.
4. Se deberá proporcionar alcohol en gel antibacterial con base alcohol al 70%, a los usuarios previo al ingreso a las albercas.
5. Solicitar el uso obligatorio de calzado para natación en el entorno de la alberca. Este deberá ser de fácil limpieza.
6. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de la alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 1.5 metros como mínimo.
7. Se deberá mantener una densidad de 4 personas por cada carril, de manera simultánea del área efectiva de práctica.
8. Se deberán colocar señalamientos o marcas visuales longitudinal y transversalmente mínimo cada 1.5 metros. Visibles y adecuados para los usuarios en práctica.
9. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar que se respete el distanciamiento:
 - a. a) Evitar la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 4m.
 - b. b) Diferenciar y sincronizar la actividad con la capacidad de nado de los usuarios en una misma sesión.
 - c. c) Hacer uso alternado de carriles
10. En todo momento los nadadores deben respetar las medidas de higiene y prevención.

11. Se aplicará el reglamento interno de uso de alberca vigente reforzando la obligatoriedad de ducharse antes de ingresar a la alberca y el uso de gorra y googles.
12. El sistema de filtración y recirculación deberá estar funcionando las 24 horas del día.
13. Al retorno, se deberá considerar la posibilidad de lesiones, por lo que el entrenamiento se deberá realizar a un 50-70 por ciento de la capacidad del atleta antes de la suspensión por COVID-19 y planear un retorno gradual.
14. Realizar la medición constante de los niveles de pH y de cloro así como la regulación automática de estos parámetros es fundamental en las piscinas públicas. Para maximizar la seguridad de las albercas se recomienda una automatización de las etapas:
 - a. Regulación del pH. Una correcta regulación del pH entre 7.2 y 7.6 por medio de ácidos o de CO₂ es esencial para garantizar una desinfección eficaz.
 - i. Según la Organización Mundial de la Salud, una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/l en el agua de la piscina, durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH < 8 es suficiente para eliminar virus envueltos como los coronavirus.
 - b. Niveles de cloro libre en el agua de la piscina, se pueden utilizar pastillas de cloro o productos de cloro líquido. Otra alternativa es usar dispositivos de electrólisis salina que generan cloro libre automáticamente a partir de sal disuelta en el agua de la piscina.
 - i. Tenga en cuenta también que el mínimo residual de cloro libre recomendado depende del tipo de piscina o desinfectante utilizado; por ejemplo, las piscinas de spa necesitan un mayor residuo.
 - c. Para ampliar el espectro de desinfección, como nivel extra de protección y para corregir posibles errores en el proceso de desinfección manual, se puede instalar una luz ultravioleta (UV) para desinfectar el agua de la piscina (en combinación con cloro dosificado o cloración salina). Para realizar este tipo de procedimientos se debe asegurar la ausencia de personas en la zona de albercas

15. El objetivo de estas medidas es mantener un adecuado nivel de higiene en las instalaciones y un correcto tratamiento del agua para asegurar que la piscina sea un lugar seguro tras su apertura.
16. Distanciamiento físico durante la práctica en la alberca (Figura 2. Distancia física durante la práctica deportiva en albercas).

Figura 2. Distancia física durante la práctica deportiva en albercas.



Limpieza y desinfección de espacios y superficies

Para fines de este protocolo, se entiende por:

Limpieza: acción que tiene por objeto quitar la suciedad, eliminación de polvo, residuos alimentarios, grasa u otra materia objetable.

Desinfección: reducción del número de microorganismos presentes, por medio de agentes químicos o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento, bebida o suplemento alimenticio, en los casos que así aplique.

Los procedimientos de desinfección se realizarán por lo menos con solución clorada o gel antibacterial de acuerdo con lo establecido en la tabla 1, o con productos comerciales destinados para este fin, autorizados por la autoridad regulatoria nacional (COFEPRIS).

Tabla 1. Desinfección ante la contingencia de COVID-19.

Desinfectante	%	Modo de empleo	Preparación	Tiempo de contacto
Cloro Comercial (hipoclorito de sodio)	6 o 7%	En superficies inertes poner con un atomizador y dejar de 5 a 10 minutos	10 mililitros de cloro al 6 o 7% en 1000 ml de agua* (1000 ppm)	5- 10 minutos
Alcohol (gel antibacterial con base alcohol al 70%)	70%- 80%	Aplicar directamente con dispersador o atomizador en superficies inertes** o superficies vivas*** y dejar secar	Uso directo	Dejar secar

*Asegurarse de usar agua potable.

**Superficies inertes: Pasamanos, barandales, picaportes, puertas, mostradores, zapatos, tapetes sanitizantes, etc.

***Superficies vivas: Manos y otras partes del cuerpo

Nota:

1. Por seguridad, los tinacos, cisternas y demás contenedores de agua para este fin, deberán mantenerse limpios, a fin de mantener la calidad del agua.
2. Procurar el uso de productos de marca registrada, a fin de asegurar la calidad de los mismos.

- El hipoclorito tiene una amplia acción antimicrobiana y es efectivo contra el SARS-CoV-2; se puede encontrar en presentaciones líquidas (hipoclorito de sodio), sólidas o en polvo (hipoclorito de calcio).

- El hipoclorito se inactiva rápidamente en presencia de material orgánico, por lo que se recomienda realizar limpieza previa a su uso.
- Cuando se preparan diluciones para uso prolongado es importante conservar lejos de la exposición a luz utilizando recipientes opacos.
- Es necesario asegurar la adquisición y disponibilidad de insumos para limpieza y desinfección, con productos autorizados por COFEPRIS para dicho fin, para su uso se deberán de seguir las instrucciones del fabricante, en apego a las recomendaciones de concentración, dilución, forma de aplicación, tiempo de contacto, etc.

1. Para utilizar de manera segura los desinfectantes se recomienda:

- a. Verificar que el producto es seguro, mediante la validación del registro ante COFEPRIS o su aprobación por la EPA.
- b. Lea las instrucciones de uso, principalmente, dilución, tiempo de exposición, el sitio de uso para el que está diseñado, superficies en las que se puede o no aplicar, precauciones y contraindicaciones.
- c. Limpie la superficie a desinfectar previo a hacer uso del producto.
- d. En los casos que así se requiera, use guantes y lávese las manos después de usar el producto.
- e. Asegúrese de guardar correctamente el producto, rotule y ponga una señal de advertencia, no deje al alcance de los niños ni mascotas.
- f. No mezcle productos o sustancias químicas, el hacerlo puede inhibir su efecto desinfectante o en algunos casos producir toxicidad.
- g. Ventile los espacios durante la aplicación de sustancias desinfectantes y posterior a ello.

2. No se recomienda:

- a. Rociar a las personas con desinfectantes (uso de túnel, arcos, gabinete o cámara).
- b. Desinfectantes a las superficies ambientales mediante nebulización, pulverización con formaldehído, agentes a base de cloro, compuestos de amonio cuaternario de manera rutinaria o en presencia de personas ajenas al proceso de desinfección.

- c. Utilización de agentes desinfectantes u otras sustancias para uso comunitario en aerosol al aire libre (rociar o fumigación), como calles, mercados y vía pública.

Lo anterior dado que, puede provocar daños a la salud como por ejemplo irritación de ojos, la piel o las vías respiratorias, broncoespasmo debido a la inhalación y efectos gastrointestinales como náuseas y vómitos, además de efectos específicos en personas con patologías previas como el asma o alergias a alguno de los componentes de estos productos.

Adicionalmente, cuando se usa de manera comunitaria o en espacios abiertos, el desinfectante es inactivado por la materia orgánica que no es posible eliminar manualmente; las técnicas de pulverización y nebulización pueden no cubrir todas las superficies durante el tiempo de contacto requerido para inactivar los patógenos.

3. En caso de optar por alguna de estas alternativas de desinfección o productos, deben usarse sólo sobre superficies inertes, es importante hacerlo a través de un proveedor certificado, utilizar el equipo de protección necesario y realizar la desinfección de espacios cuando no exista presencia de personas ajenas al proceso de desinfección.
4. Para conocer más detalles sobre los productos recomendados por las autoridades nacionales e internacionales se recomienda consultar:
 - a. Limpieza y desinfección de espacios comunitarios durante la pandemia por SARS- CoV- 2. Disponible en:
<https://docs.google.com/document/d/1-zsNohnCLzKRKipf6vf9bUuB9o2PPQUqKIIbzmIShtk/edit#ps://coronavirus.gob.mx/documentos-de-consulta/>.
 - b. Desinfectantes para COVID-19 de la Environmental Protection Agency, EPA por sus siglas en inglés, disponible en:
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>
 - c. Lista N: Productos con declaraciones de patógenos virales emergentes Y coronavirus humano para usar contra SARS-CoV-2, recomendados por la ,disponible en:

https://espanol.epa.gov/sites/production-es/files/2020-05/documents/052120_spanish_x0483_spanish_list_n.pdf

Información de interés

Es importante mantenerse informado sobre las nuevas disposiciones y la situación de COVID en el estado, se recomienda verificar las fuentes de consulta, utilizar páginas oficiales y evitar difundir información falsa o de dudosa procedencia.

Para consultar información adicional sobre COVID-19 y las medidas adoptadas en el estado se recomienda consultar los siguientes enlaces:

1. Plan Jalisco COVID-19:
<https://coronavirus.jalisco.gob.mx/>
2. Reactivación Económica:
<https://reactivacioneconomica.jalisco.gob.mx/#protocolos>
3. Listado de laboratorios que reportan información epidemiológica relacionada con la COVID-19 a la Secretaría de Salud:
<https://coronavirus.jalisco.gob.mx/laboratorios-privados-con-pruebas-pcr/>
4. Periódico oficial de Jalisco:
<https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/>
5. Coronavirus, gobierno de México: <https://coronavirus.gob.mx/>
6. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados, disponible en:
https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf 20.
7. ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020
8. Lista de productos desinfectantes registrados por la EPA
<https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contrasars-cov-2>
9. OMS, Brote de enfermedad por Coronavirus:

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

10. OMS, cuándo y cómo usar mascarilla (Cubre bocas):

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

11. CDC, COVID-19

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Anexo 1. Aspectos relevantes del uso de cubrebocas.

Usar de manera correcta un cubrebocas disminuye el riesgo de contagio por COVID-19



Colocación

1. Antes de colocar el cubrebocas lava tus manos con agua y jabón o gel antibacterial con base alcohol al 70%.
2. Revisa que el cubrebocas esté íntegro y limpio.
3. Identifica la parte que va hacia arriba y la cara externa del cubrebocas, en el caso de los cubrebocas quirúrgicos, plizados, los pliegues se colocan hacia abajo y generalmente la parte de color se coloca hacia afuera.
4. Toma el cubrebocas por los cintillos o resortes y colócalo, sin tocar la parte interna.
5. Asegurate de que cubra bien tu nariz y boca y que quede lo más ajustado posible a tu rostro.
6. Si tu cubrebocas tiene ajuste nasal, haz una ligera presión sobre este para amoldarse a tu nariz y mejorar el ajuste.
7. al finalizar vuelve a realizar higiene de manos

Retiro

1. Antes de tocar el cubrebocas para su retiro, lava tus manos con agua y jabón o con gel antibacterial con base alcohol al 70%.

2. Retira el cubrebocas tomando por los cintillos o resortes. Evita que el cubrebocas entre en contacto con alguna superficie, para ello, en caso de usar cubrebocas desechables, colócalo dentro de una bolsa plástica o directamente en el cesto de basura destinado para este fin. En caso de usar cubrebocas de tela, colócalo en una bolsa o empaque sellable, y en casa realiza su lavado con agua y jabón. Se recomienda poner a hervir por un minuto.
3. Una vez concluido el retiro, realiza nuevamente lavado de manos.

Cubrebocas en niños

De acuerdo con las OMS y UNICEF, los niños no están obligados a usar cubrebocas hasta cinco años, en aras de la seguridad y dada su incapacidad de utilizar adecuadamente una mascarilla con una asistencia mínima previo a esta edad.

1. Los niños menores de cinco años y hasta los dos años, pueden usar cubrebocas en casos particulares, cuando sea necesario por razones específicas, como la proximidad física a una persona enferma o cuando el menor padece una enfermedad que condiciona un mayor riesgo, de acuerdo con las recomendaciones de un profesional de salud o médico tratante y Siempre bajo la supervisión de un adulto responsable.
En estas circunstancias, si el niño lleva puesta una mascarilla, uno de los progenitores o tutores debe tenerlo siempre a la vista para vigilar que se utilice de forma segura.
2. Entre los 6 y los 11 años: el uso de cubrebocas depende de:
 - a. Si hay transmisión generalizada o comunitaria en el área donde reside el niño o niña.
 - b. Si el niño o la niña va a estar expuesto a riesgo de infección por COVID-19 derivado de una actividad específica, por ejemplo acudir a un evento concurrido, en particular cuando no se pueda garantizar el distanciamiento físico.
 - c. La capacidad del niño para utilizar el tapabocas de forma segura y adecuada.
 - d. La supervisión adecuada de un adulto.

- e. Las posibles repercusiones de llevar puesto un tapabocas sobre el aprendizaje y el desarrollo psicosocial, en consulta con los docentes, sus familias, cuidadores y el personal de la salud.
3. A partir de los 12 años: se recomienda el uso de cubrebocas, en las mismas circunstancias que los adultos, en particular cuando no se pueda garantizar el distanciamiento físico.

El adulto que facilite la mascarilla de tela debe asegurarse de que esta sea del tamaño correcto y cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.
 4. Los niños que gozan de buena salud pueden ponerse cubrebocas de tela. Así se consigue controlar el origen, es decir, se evita transmitir el virus a otras personas si el niño está infectado y no es consciente de que lo está.

El adulto que facilite la mascarilla de tela debe asegurarse de que esta sea del tamaño correcto y cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.
 5. Los niños con problemas de salud subyacentes como fibrosis quística, cáncer o inmunodepresión deben, en consulta con un profesional de salud o médico tratante, llevar cubrebocas médicos o quirúrgicos.

El adulto que facilite la mascarilla de tela debe asegurarse de que esta sea del tamaño correcto y cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.

Anexo 2. Algunas propiedades de los antisépticos utilizados en la higiene de manos.

Antiséptico	Efecto sobre						
	Bacterias Gram positivas	Bacterias Gram negativas	Virus envueltos	Virus sin envoltura	Micobacterias	Hongos	Esporas
Alcohol	+++	+++	+++	++	+++	+++	-
Cloroxilenol	+++	+	+	+ -	+	+	-
Clorhexidina	+++	++	++	+	+	+	-
Hexaclorofeno ^a	+++	+	?	?	+	+	-
Yodóforos	+++	+++	++	++	++	++	+ - ^b
Triclosand ^d	+++	++	?	?	+ -	+ - ^e	-
Cuaternarios de amonio ^c	++	+	+	?	+ -	+ -	-

Buena:+++, Moderado:++ Variable: +-, Ninguno-

a:Bacteriostático

b:En concentraciones utilizadas en antisépticos, los yodóforos no son esporicidas.

d:principalmente bacteriostático.

e:Actividad contra Candida spp., Pero poca actividad contra hongos filamentosos

Antiséptico	Concentración típica %	Velocidad de acción	Actividad residual	Uso
Alcohol	60-70%	alto	no	Frotar las manos
Cloroxilenol	0.5-4%	bajo	contradictorio	Lavado de manos
Clorhexidina	0.5-4%	intermedio	si	Frotar las manos Lavado de manos
Hexaclorofeno ^a	3%	bajo	si	Lavado de manos, pero no es recomendado
Yodóforos	0.5-10%	intermedio	contradictorio	Lavado de manos
Triclosand ^d	0.1-2%	intermedio	si	Lavado de manos, raro
Cuaternarios de amonio ^c		bajo	ni	Frotar las manos, lavado de manos, raro

Fuente: Extraído de WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



Ante la pandemia
Jalisco
se defiende



Salud



Coordinación de Crecimiento
y Desarrollo Económico
GOBIERNO DE JALISCO

