

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Albercas y Piscinas

### ¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por personal infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava las manos con agua y jabón o desinfectalas con gel con base de alcohol al 60-70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar dinero, objetos o artículos de uso común como perillas de puertas o después de ir el baño
- No te toques la cara, en especial ojos, nariz y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinfecta con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, quédate en casa y llama al teléfono de información de tu localidad para recibir orientación médica

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te proporciona el patrón
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar la cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos

### Riesgos específicos de la actividad

- Asistencia, instrucción o vigilancia cercana dentro del agua
- Manejo y atención de accidentes (ahogamientos, lesiones, etc.)



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 60-70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechables
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde con las actividades:
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - Protección ocular para el personal que tenga contacto con usuarios
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos del personal y usuarios en: recepción, torniquetes, baños y vestidores, área de limpieza, entre otros
- **Señalización:**
  - En el piso, con la separación que deben tener cada persona en: recepción, torniquetes, baños, vestidores, perimetral de la alberca, gradas o bancas, camastros y sillas en terrazas
  - En vestidores, indicando el aforo máximo y tiempo máximo de permanencia
  - Etiqueta respiratoria
  - Higiene de manos
  - La toma del baño antes y después de la actividad en la alberca
  - Para el lavado del traje de baño y toalla después de cada uso
  - Para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies
  - Con las medidas preventivas de COVID-19
- **Disponibilidad** del equipo de medición de calidad del agua
- **Existencia** de botiquín que incluya bombas manuales de reanimación
- **Para** las albercas que cuentan con sistemas de aire acondicionado, éstos proveerán aire a una temperatura de  $24^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ . Deben contar con filtros mecánicos para tener una adecuada limpieza del aire. La circulación horizontal se podrá ventilar a través de otros locales o áreas exteriores, a razón de un cambio de volumen de aire por hora
- **Sustituye** filtros, desinfecta y limpia todo el sistema de circulación de aire cada año. La desinfección y limpieza de filtros, turbinas, serpentín y rejillas o salidas de aire debe ser cada 3 meses
- **Instala** barreras físicas en recepción y caja
- **Instala** percheros para la colocación de toallas asegurando la distancia entre cada uno de 1.5 metros
- **Coloca** botes de basura con pedal y bolsa de plástico desechable
- **Coloca** abridores de pie y brazo en las puertas de acceso frecuente
- **Directorio** con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19



# Preparación

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente sobre las medidas de prevención para el COVID-19, y la información relevante de la empresa a través de medios electrónicos
- **Define** las acciones a seguir en caso de que el personal presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Establece** horario de actividades escalonado y flexible, a modo de reducir el movimiento de trabajadores y usuarios para limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de contaminación
- **Designa** entradas y salidas exclusivas
- **Conserva** un registro del personal y usuarios, solicita proporcionen nombre, números telefónicos, domicilio y correo electrónico, con el fin de localizarlos en caso de estudio de contactos; todo bajo estándares de confidencialidad
- **Reduce** el personal al mínimo indispensable
- **Calcula** el aforo máximo a modo de las áreas, para garantizar la sana distancia
- **Donde** sea posible, deja las puertas abiertas para limitar el contacto de manos con manijas
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: corcheras, baños, material auxiliar de clases, uniformes, rejilla perimetral, botiquín, filtros de aire, paredes, torniquetes, pasamanos, barandales, toboganes, camastros, mesas, sillas y cualquier otro en contacto con los usuarios
- **Mantén** la concentración residual de cloro libre según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS): de  $\geq 0.5$  mg/l en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un  $\text{pH} < 8$
- **Fomenta** el pago electrónico

## Durante la actividad acuática

### Al ingreso:

- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas
  - Si el personal al llegar tiene fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19 o los desarrolla en la jornada, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud de la empresa para valoración; ayúdalo a llenar el permiso COVID-19 y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
  - Si un usuario tiene  $37.5^{\circ}\text{C}$  o más, ofrécele un cubrebocas e invítalo a regresar a casa y a llamar al teléfono de información de su localidad para recibir orientación médica COVID-19
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70% y cubrebocas
- Ten disponible el equipo de reanimación, así como el de medición de la calidad del agua



# Durante la actividad acuática

## Para el personal

- Separa el equipo y toallas utilizados para limpieza y desinfección
- Protege los muebles y el equipo que se comparte si ya están limpios y desinfectados, para evitar que se contaminen antes de ser utilizados
- Cambia la disposición de los muebles como camastros, sillas y mesas para respetar la sana distancia
- Separa los carriles de nado de forma que se respete la sana distancia
- Si la alberca es techada, favorece la ventilación natural
- Asigna al menos un instructor y un guardavidas por área de albercas

## Para los usuarios en espacios recreativos (Piscinas de hoteles, balnearios y parques acuáticos)

- Toma la ducha antes de ingresar a la alberca
- No compartas artículos personales: toallas, sandalias, juguetes, alimentos o bebidas
- Respetar la señalización de sana distancia colocada en camastros, mesas y sillas
- Utiliza cubrebocas siempre que estés fuera del agua, si se moja, cámbialo por uno seco

## Para los usuarios en escuelas de natación

- Si presentas síntomas que pudieran sugerir COVID-19 quédate en casa y llama al teléfono de orientación médica
- No compartas artículos personales: goggles, gorra, toallas, sandalias
- Respetar el tiempo, carril y horario asignado para la actividad además del casillero y turno para su uso
- No compartas material auxiliar de clase (flotadores, tablas)
- Respetar la indicación del entrenador respecto a la zona dónde debes recuperarte, así como las de sana distancia durante la actividad
- Deja los artículos personales (toalla, sandalias y cubrebocas) en el lugar asignado en el perimetral
- Toma el baño antes y después de la actividad en la alberca
- Procura no permanecer más tiempo del indispensable en los vestidores

## Alimentos y comidas:

- Lávate las manos siempre antes de comer
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- Si tiene comedor, sigue las recomendaciones y guarda 1.5 metros de distancia de los demás
- Si no tiene comedor:
  - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
  - Prefiere un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
  - Lleva los alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas
- Si hay cafetería:
  - Sustituye los contenedores o recipientes de uso común por sobres o porciones individuales como: sal, azúcar, café, crema, agua, etc.
- Busca y sigue las recomendaciones de la ficha "Restaurantes y Reparto a Domicilio"



# Supervisión

- Que personal, visitantes, usuarios y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene de las instalaciones
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de las corcheras, duchas, material auxiliar de clases, uniformes, rejilla perimetral, botiquín, filtros de aire, paredes, torniquetes, zonas de tránsito de los usuarios
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, estos tengan el mantenimiento adecuado
- Realiza medición de cloro residual en la apertura, a medio turno y antes del cierre, garantizando con esto la calidad ideal de las condiciones del agua
- Considera la retroalimentación del personal, usuarios y proveedores para implementar mejoras



**Atención:** ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los EPP, etc.)

## ¡Si te cuidas tú nos cuidamos todos!



Para más información consulta:

Sobre permiso COVID-19:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19>

Más material para el sano retorno:

<http://nuevanormalidad.gob.mx>



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social