



PROTOCOLO FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL

MEDIDAS FRENTE A LA COVID-19

COMPETICIONES Y ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

Ante la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que ha supuesto una situación de emergencia de salud pública y pandemia internacional, los hábitos sociales, nuestras relaciones y actividades con otras personas, y concretamente, nuestras actividades deportivas, deben adaptarse a las previsiones que las diferentes Administraciones Públicas establezcan, ya sea en las diferentes normativas ya sea en recomendaciones y protocolos de actuación frente a la COVID-19 y, todo ello en beneficio de la salud pública, de la ciudadanía y de poder desarrollar y disfrutar de nuestras relaciones y actividades sociales y deportivas con la mayor garantía posible.

La Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, a través de la Dirección General de Deportes, ha establecido un modelo de protocolo, para orientar a todas aquellas Federaciones Deportivas, Entidades Locales, Entidades organizadoras, participantes, espectadores y titulares de instalaciones deportivas que puedan estar interesados, y siempre teniendo en cuenta, el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que establece el conjunto de medidas y recomendaciones a aplicar en todo el territorio nacional tras la expiración de la vigencia del estado alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo y sus prórrogas y el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León.



MEDIDAS GENÉRICAS

ÁMBITO DE APLICACIÓN

MEDIDAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN

MEDIDAS EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

MEDIDAS COMUNES

ESPECTADORES

PARTIDOS OFICIALES

PARTIDOS NO OFICIALES

DISTRIBUCIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

UTILIZACIÓN DE ALOJAMIENTOS PARA EVENTOS Y COMPETICIONES

TRANSPORTE DE PARTICIPANTES

ANEXOS

Atendiendo a todo ello, la FCyLF ha aprobado las siguientes normas que serán de obligado cumplimiento para cuantos la integran y participan en las competiciones por ella organizada.

1- MEDIDAS GENÉRICAS

a) Los clubes, futbolistas, entrenadores, árbitros y directivos, así como todo el personal afecto a la Federación de Castilla y León de Fútbol, en el desarrollo de todas aquellas actividades que comprenden el objeto y finalidad de ésta **deberán adoptar todas las medidas necesarias** para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos **respetándose las medidas de seguridad e higiene** establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.

b) Se deberá mantener la **distancia de seguridad interpersonal establecida de, al menos, 1,5 metros y, si esto no resulta posible será obligatorio el uso de mascarilla** según lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio.

c) Los espectadores o participantes de la competición o entrenamiento, cuando no estén realizando la actividad físico-deportiva, **deberán usar mascarilla incluso cuando se cumpla la distancia mínima.**

d) Todas las personas deben **extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo y mantener higiene respiratoria.**

e) A todas las personas se les recomienda, **al volver a su domicilio** guardar la ropa usada durante la práctica deportiva en una bolsa biodegradable y cerrarla herméticamente para proceder a su lavado, al menos a 60º, desinfectar con gel o pulverizador hidroalcohólico con virucida, en su caso, el resto de equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante hidroalcohólico con virucida, incluyendo las suelas).

f) Se recomienda a los Clubs que **antes de acceder** a entrenamientos y competiciones efectúen a todos los participantes en la actividad el **control de temperatura, que no puede superar los 37,5º c. para poder acceder, la persona que lo supere no accederá al recinto y se le informará que debe ir a consulta con su médico. Idéntico procedimiento se recomienda se efectúe con los espectadores que presencien la actividad.**

g) Para todo lo no previsto en este protocolo se recomienda aplicar el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio y el acuerdo 29/2020, de 19 de junio de la Junta de Castilla y León



2- ÁMBITO DE APLICACIÓN

a) Ámbito territorial: Las medidas contenidas en el presente protocolo serán de aplicación a todas las competiciones, partidos y entrenamientos de la modalidad de fútbol y de sus distintas especialidades que tengan lugar en el territorio de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

b) Ámbito temporal: Para la aplicación temporal de estas medidas se estará en todo momento a lo que dispongan las Autoridades sanitarias competentes.

c) Ámbito objetivo: Sin perjuicio de lo que pudiera disponer la Real Federación Española de Fútbol para las competiciones de ámbito nacional que se desarrollen en Castilla y León, todas las medidas que aquí se contienen serán de obligado cumplimiento para las competiciones de cualquier ámbito y carácter no profesional organizadas o supervisadas por la Federación de Castilla y León de Fútbol, por sí o a través de sus Delegaciones Provinciales y Subdelegaciones Comarcales.

3- MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y PREVEN-

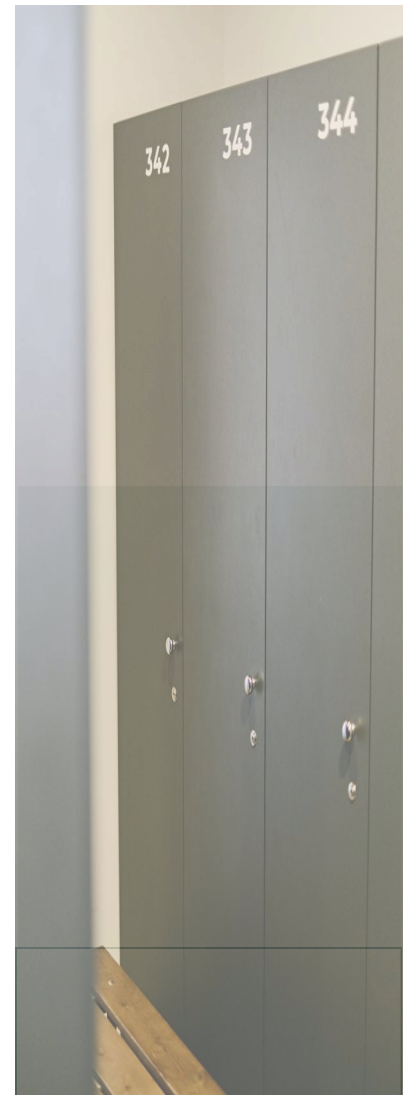
a) En las instalaciones donde se realicen competiciones y entrenamientos deportivos se debe asegurar, por los titulares de la instalación y en su defecto por los Clubs organizadores, que se adoptan las **medidas de limpieza y desinfección** adecuadas, con especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas y otros elementos de similares características, y se llevará a cabo conforme a las pautas del Acuerdo 29/2020.

b) Deben realizarse tareas de **ventilación periódica** en las instalaciones cubiertas donde se realicen competiciones y entrenamientos deportivos y, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.

c) En el caso de que en las instalaciones donde se realicen competiciones y entrenamientos dispongan de **ascensor o montacargas, se utilizarán preferentemente las escaleras**. Cuando sea necesario utilizarlos, su **ocupación máxima será de una persona** (por personas con adaptación, lesionadas o transportando pesos), salvo que se trate de personas convivientes o que empleen mascarillas todos los ocupantes.

d) En las instalaciones donde se realicen partidos y entrenamientos deportivos, la **ocupación máxima para el uso de los aseos**, será de una persona para espacios de hasta **cuatro metros cuadrados**, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en ese caso, también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del **50%** del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

e) En las instalaciones donde se realicen partidos y/o entrenamientos deportivos, **se recomienda que los participantes residentes en el municipio donde se celebra el partido o entrenamiento no utilicen los vestuarios de las instalaciones deportivas y, para los que necesiten utilizarlos, la ocupación máxima para el uso será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados.**



VESTUARIOS

se recomienda que los participantes residentes en el municipio donde se celebra el partido o entrenamiento no utilicen los vestuarios de las instalaciones deportivas y, para los que necesiten utilizarlos, la ocupación máxima para el uso, será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados

f) En aquellas competiciones con entradas se promoverá la reserva por anticipado, utilizando medios telemáticos y previa la cumplimentación de la ficha establecida para los informes de trazabilidad y declaración responsable frente a COVID19.

Cuando se proceda a la venta de entradas en la propia instalación se cumplimentará igualmente la ficha establecida para los informes de trazabilidad y declaración responsable frente a Covid 19 y se realizará el **pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico con dispositivos**, así como la limpieza y desinfección de los equipos precisos para ello.

g) En las instalaciones donde se realicen competiciones y entrenamientos **se dispondrá de papeleras- se recomienda con pedal o abiertas- para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente durante la competición.**

h) En aquellos partidos o entrenamientos en los que haya la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración se deberán prever las medidas en esta materia establecidas en el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio de la Junta de Castilla y León.

i) Este **protocolo** se publicará, con las actualizaciones que se vayan produciendo como consecuencia de las disposiciones adoptadas por las autoridades competentes en cada materia, en la página web de la Federación de Castilla y León de Fútbol y se encontrará a disposición de las autoridades que las soliciten, en formato de documento físico o digital y se comunicara a todos los clubs y árbitros inscritos en la Federación y siendo responsabilidad de los Clubs trasladárselo a los futbolistas, técnicos, auxiliares y cuantas personas del club intervengan en los partidos o entrenamientos. La Federación de Castilla y León de Fútbol recabara de los Clubs y árbitros inscritos en la misma el acuse de recibo de este protocolo siendo responsabilidad de los Clubs, recabarlo de sus futbolis-

tas, técnicos y auxiliares.

j) Control de la salud (futbolistas, técnicos, directivos, etc.). Se recomienda realizar y se basa en las siguientes medidas:

1) Realización de un **examen de salud previo**, antes del reinicio de los entrenamientos y competiciones, para comprobar el estado del deportista. Si el deportista no tiene problemas médicos, se le darán indicaciones al preparador físico o entrenador para que adapte el entrenamiento a la situación particular de cada futbolista.

2) El examen se realizará **conforme a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes**, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

3) En caso de que el deportista o miembro de la entidad deportiva **muestre síntomas o signos sospechosos**, habrá que remitirlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.

4) **Cumplimentación de una plantilla diaria**, por parte del interesado, en la que anote temperatura, síntomas y tolerancia al entrenamiento realizado. La persona debe ser responsable de comunicar al servicio médico de la entidad deportiva o a su médico cualquier signo de sospecha de la enfermedad, en cuyo caso no acudirá al próximo entrenamiento y esperará instrucciones de su médico o del de la entidad deportiva.

Este protocolo se publicará, con las actualizaciones que se vayan produciendo como consecuencia de las disposiciones adoptadas por las autoridades competentes en cada materia, en la página web de la Federación de Castilla y León de Fútbol

www.fcylf.es

4- MEDIDAS EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

Medidas comunes

1) Con carácter general, **no se compartirá ningún material** y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado, geles o pulverizadores hidroalcohólicos con virucida con los balones y cualquier otro material de entrenamiento.

2) Las **bolsas, mochilas o efectos personales** sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin, se recomienda guardarlas en bolsas tipo basura con cierre.

3) Los futbolistas **no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.**

4) **Antes de entrar y al salir del vestuario asignado**, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con virucida que deberán poner los clubes, con independencia del lugar donde se celebre la actividad deportiva, a disposición de sus futbolistas, técnicos y auxiliares en los espacios habilitados al efecto. Los **técnicos y auxiliares** deberán mantener la **distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones o, en su defecto, utilizar mascarilla, siendo recomendable utilizarla en todo momento.**

5) **Se utilizará la mascarilla durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.**

6) Deberán tomarse las medidas necesarias para **evitar la aglomeración** de espectadores y acompañantes:

- **Entradas y salidas a la instalación distintas**, en la medida de lo posible
- **Entradas y salidas de diferentes zonas distintas**, en la medida de lo posible.
- **Circulación de participantes y espectadores por la derecha.**
- **Restringir movimientos** de todas las personas, **fixar zonas** de participantes y espectadores

7) En el caso de las competiciones podrán desarrollarse con público siempre que mantengan las distancias de seguridad, no se supere el porcentaje **del aforo permitido por las autoridades competentes en cada momento y estén delimitadas debidamente las zonas de acceso a las localidades. No estará permitida la asistencia de espectadores en los entrenamientos.**

8) **Se evitará** dar la mano o abrazarse, o tocarse la boca, la nariz o los ojos.

9) Se colocará **cartelería con información** tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.

10) **Uso de la megafonía y las pantallas**, cuando existan, para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.

11) **Es conveniente:** La desinfección de suelos, no utilizar los secadores de pelo y manos, precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.

12) **Todos los miembros de los clubes y árbitros que tengan intervención en los partidos o entrenamientos deberán cumplimentar y actualizar, en caso de producirse modificaciones, preferiblemente de forma telemática, el documento de datos de contacto e identificación y declaración responsable. ANEXO QUE TIENE A SU DISPOSICIÓN EN WWW.FCYLF.ES**

Idéntico requisito deberán cumplimentar todos los clubs para los espectadores y establecer un control de accesos que permita conocer quienes han accedido a cada encuentro.

- Para la posibilidad que las autoridades sanitarias identifiquen la necesidad de realizar trazabilidad de contactos.
- Incluya declaración responsable de no haber estado en contacto los últimos 15 días con personas con COVID19

Medidas para los espectadores

- 1) Deberán **respetar de forma estricta el protocolo** realizado por el organizador o el propietario de la instalación.
- 2) Deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal y utilizar mascarilla.
- 3) Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- 4) Utilizar pañuelos de papel desechables.
- 5) No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
- 6) Se guardará la distancia social vigente (mínimo 1,5 metros de distancia).
- 7) Restringir los movimientos durante la celebración de los partidos o entrenamientos, debiendo delimitarse por el club organizador de la actividad las zonas destinadas para cada uso.
- 8) Se priorizará que la circulación de los espectadores sea en un único sentido y siempre por la derecha.
- 9) **El club organizador deberá definir la forma y momento en la que se realice la salida del lugar de la actividad para que la misma se efectúe de forma escalonada.** Para ello, cuando exista, desde megafonía se harán las recomendaciones de abandono del lugar, la forma de realizarlo y la puerta o zona por donde se debe abandonar la instalación. Cuando no exista megafonía el club organizador procederá a efectuar las recomendaciones de la forma que entienda más correcta para la comprensión y general conocimiento por parte de los espectadores.



Los espectadores deberán respetar de forma estricta el protocolo realizado por el organizador o el propietario de la instalación.

Medidas para futbolistas, técnicos, auxiliares, árbitros y personal de organización o de la instalación

Normas comunes

a) La práctica se ajustará, además de lo establecido en el presente protocolo, a los términos establecidos para las mismas por el responsable de la instalación deportiva donde se realice la actividad. Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad físico-deportiva deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal.

b) En el momento del inicio de cada actividad el club deberá disponer de una **cantidad suficiente de material de protección (mascarillas, soluciones desinfectantes, etc.) para su utilización** por los futbolistas, técnicos o auxiliares que vayan a participar en la misma.

c) En la instalación donde se realice la actividad deberá haber **información clara y concisa** de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelería, para minimizar el riesgo de contagio, con la mayor distribución posible.

d) Para la realización de entrenamientos y la celebración de competiciones se deberá cumplir lo establecido en este protocolo que será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos.

e) **Se evitarán** las ceremonias de entrega de trofeos y medallas. En caso de realización supondrá la utilización de **mascarillas por todos** los que intervienen, sin protocolo de manos, agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiado y el premiador.

Entrenamientos

a) La práctica de la actividad deportiva federada de ámbito nacional, regional o provincial y carácter no profesional que se desarrolle en Castilla y León podrá realizarse de forma individual o colectiva y en el caso de los entrenamientos hasta un máximo de 30 personas por grupo para la modalidad principal y de 20 en las especialidades de Fútbol-7 y Fútbol Sala, entendiéndose que la misma se realiza utilizando completamente un terreno de juego de las dimensiones reglamentarias de la modalidad o especialidad que se practica. Cuando se utilice otro tipo de instalación se reducirán proporcionalmente los participantes en el porcentaje correspondiente.

Se entiende por grupo de entrenamiento el formado por futbolistas, técnicos y auxiliares/responsables de la instalación.

b) La preparación física y la técnica individual deberán llevarse a cabo con los futbolistas lo más diseminados posible por todo el campo. Los técnicos, salvo el Entrenador o en su caso el Preparador Físico, permanecerán en todo momento fuera del terreno de juego propiamente dicho.

c) La duración total de las sesiones no debería exceder de 90 minutos (incluidos calentamiento y vuelta a la calma/estiramientos) estableciéndose **TURNOS horarios** de acceso y entrenamiento y procediendo a la limpieza de los espacios utilizados tras la finalización de cada turno. Procurando **evitar coincidir** con otros grupos en las entradas o salidas del mismo.

Partidos oficiales

a) El número máximo de deportistas y técnicos participantes por cada equipo será el máximo de los inscribibles en acta para cada modalidad y competición.

b) En aquellas instalaciones en las que cuyos banquillos no pueda garantizarse la distancia interpersonal de 1,5 m entre los técnicos y sustitutos deberá disponerse un banquillo anexo al principal a fin de que se garantice la separación o que se ubiquen detrás de sus respectivos banquillos en una zona específicamente delimitada a tal fin.

c) Todos cuantos ocupen los banquillos deberán ir provistos de mascarillas higiénicas.

d) Cada Club deberá acotar y comunicar a los interesados las:

ZONAS DE COMPETICIÓN. Donde solo podrán acceder las personas autorizadas: futbolistas, técnicos, auxiliares, árbitros y el personal de organización estrictamente necesario

ZONAS DE CALENTAMIENTO: Igualmente solo podrán acceder a las mismas las personas autorizadas. Las zonas de calentamiento serán lo más amplias posibles y solo podrán ser utilizadas cuando su participación sea inmediata.

Partidos no oficiales

a) Deberán observarse las mismas prescripciones que en los partidos oficiales, si bien y a fin de evitar riesgos innecesarios **deberán celebrarse a puerta cerrada.**

b) Los clubes organizadores responderán del cumplimiento de esta obligación y podrán incurrir en responsabilidad disciplinaria en caso de inobservancia de tal medida.

c) Los clubes que pretendan celebrar partidos no oficiales o de preparación con asistencia de público deberán garantizar documentalmente que la instalación donde vaya a celebrarse el evento dispone del protocolo de seguridad y sanitario y que su propietario y la autoridad local competente han autorizado citada circunstancia.



A las Zonas DE COMPETICIÓN sólo podrán acceder las personas autorizadas: futbolistas, técnicos, auxiliares, árbitros y el personal de organización estrictamente necesario.

5 - DISTRIBUCIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

Siempre que la instalación lo permita, las instalaciones deportivas donde se celebren partidos o entrenamientos deberán dividirse en las siguientes zonas:

a) ZONA DEPORTIVA:

Comprende los accesos de futbolistas y árbitros (si fuesen independientes a los del público en general), los vestuarios, el túnel de acceso si existiese, y el terreno de juego. A esta zona sólo tendrán acceso los futbolistas, técnicos, auxiliares, árbitros y delegados federativos, si los hubiese, todos ellos con licencia en vigor y en el número máximo de los que sean inscribibles en el acta y puedan llegar a intervenir en el partido.

b) ZONA DE ORGANIZACIÓN Y SERVICIOS

Abarcará el resto de la instalación comprendiendo oficinas, almacenes y otras dependencias. Su acceso será restringido al personal del club o del responsable de la instalación; debiendo unos y otros guardar en todo momento las medidas higiénicas vigentes, haciendo especial hincapié en el mantenimiento de la distancia interpersonal de 1,5 m, el uso obligatorio de mascarillas higiénicas y el lavado frecuentes de manos. A tal fin el titular de la instalación o su cesionario deberán establecer puntos de limpieza provistos de geles hidroalcohólicos.

c) ZONA DE PÚBLICO

En las instalaciones con graderío comprenderá éste y, en aquellas carentes de él, aquellas áreas en las que el público se ubique sin localidad alrededor del terreno de juego, siendo recomendable que los espectadores ocupen únicamente las de la banda opuesta a los banquillos y, en su caso, las de las líneas de meta, guardando en todo momento la distancia interpersonal de 1,5 m. Se recomienda establecer normas de circulación de los espectadores y, siempre que sea posible, entradas y salidas independientes.

6 - UTILIZACIÓN DE ALOJAMIENTOS PARA EVENTOS Y COMPETICIONES

a) Se recomienda el uso de **habitaciones individuales**, y adoptar las medidas aplicables del Acuerdo 29/2020, de 19 de junio de la Junta de Castilla y León y en los protocolos de los establecimientos donde se alojen

b) Igualmente es recomendable adoptar en la medida de lo posible las **establecidas en el protocolo de Residencias Deportivas de Castilla y León para residentes**

7 - TRANSPORTE DE PARTICIPANTES

Se debe tener en cuenta lo previsto el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, de la Junta de Castilla y León. No obstante, se **recomienda de forma más restrictiva:**

a) En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.

b) En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.

c) Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio

d) En las infraestructuras complementarias del transporte en las que se produzca la entrada y salida de pasajeros, se establecerán y aplicarán los procedimientos y medidas organizativas necesarias para procurar el movimiento ordenado de los mismos a su paso por las instalaciones y evitar las aglomeraciones.



En vehículos particulares, se recomienda viajar personas que convivan en la misma vivienda



Recoletas
RED HOSPITALARIA



DOBLE G
INMOBILIARIA

Patrocinadores FCyLF



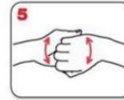
GJA Automotive
GO Ahead the customer!



cytlv

ANEXO GRÁFICOS

¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



20-30 segundos



40-60 segundos

WORLD ALLIANCE
FOR PATIENT SAFETY

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. Octubre de 2006, versión 1

Organización
Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para proporcionar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no garantiza ningún tipo de seguridad o implicación. Complete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudieran ocurrir en situaciones...

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 m de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo po la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conform e a las instrucciones del fabricante.