

ANEXO XII PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO O DE CONTAGIO POSITIVO PREVENCIÓN

ANEXO XII.A INFORMACIÓN PARA CASOS COVID19 (Comunidad de Madrid)



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA SANIDAD

INFORMACIÓN PARA CASOS COVID-19

1. DEBE CUIDARSE Y CUIDAR QUE OTRAS PERSONAS NO SE INFECTEN



Es muy importante que informe a sus convivientes y personas con las que haya mantenido un contacto estrecho que sospecha o ha dado positivo en Covid-19, para que comiencen el aislamiento.

De esta manera, usted está contribuyendo a evitar la transmisión del virus.

2. DEBE QUEDARSE EN CASA DURANTE AL MENOS 10 DÍAS



Este tiempo de 10 días de aislamiento empieza a contar desde el día en que usted comenzó a tener síntomas (como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea) o en caso de ser asintomático, desde que le confirmaron la PCR positiva.

El aislamiento debe prolongarse hasta que hayan pasado 3 días sin síntomas.

3. CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO

- Quélese en una **habitación de uso individual**, con ventana y con la puerta cerrada.
- Si tiene que salir de la habitación, utilice siempre **mascarilla** y mantenga la **distancia de seguridad de al menos 1,5 metros** con el resto de convivientes. También utilice mascarilla si el cuidador entra en la habitación donde usted permanece aislado.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón (y séquelas con papel desechable) o use gel hidroalcohólico.
- Utilice **pañuelos desechables** cuando tosa o estornude o tápese con el codo.
- Si tiene más de un aseo en el domicilio, utilice uno **sólo para usted**. En caso de compartirlo, **desinfectelo con lejía** antes de que lo usen los demás.
- Tenga disponible un **teléfono** para informar de sus necesidades a su cuidador y para comunicarse con familiares y amistades.
- Utilice una **única bolsa de basura** en la habitación para los desechos personales.
- **Evite visitas** innecesarias a su domicilio.
- El seguimiento y el alta será **supervisado** por su **médico/a** del centro de salud.



RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA. CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO

- ✓ Siempre que sea posible, que la persona cuidadora no tenga factores de riesgo.
- ✓ **Utilice siempre mascarilla al entrar en la habitación** de la persona aislada.
- ✓ Mantenga la **distancia de seguridad** de al menos 1,5 metros siempre que sea posible.
- ✓ **Utilice guantes desechables**, tanto para la **limpieza** de enseres (ropa, vasos...) como de la habitación y dépositelos en bolsa cerrada.
- ✓ Limpie **los pomos y los interruptores de la luz** con agua y lejía doméstica.
- ✓ **Lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación.**
- ✓ **No comparta utensilios personales** como toallas, vasos, platos, cubiertos, teléfono.
- ✓ **Lave la ropa en lavadora a temperatura alta (60° o más)** y la vajilla con agua caliente y jabón, a ser posible en el lavavajillas.

ANEXO XII.B
CONTACTO ESTRECHO POR COVID19 (Comunidad de Madrid)

¿Qué hago si he estado en contacto con una persona diagnosticada de COVID-19?



Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas, o desde 48 horas antes de la realización de la prueba diagnóstica en asintomáticos, sin las medidas de protección necesarias, y:

Proporcionando cuidados a esa persona o en contacto con sus secreciones o fluidos



Ámbito sanitario/socio-sanitario/familiar

Estando en el mismo lugar a **menos de 2 metros** y durante un tiempo total acumulado de **más de 15 min en 24 horas**



Ámbito comunitario

Si has tenido un **contacto estrecho**, debes seguir las siguientes recomendaciones:

Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 10 días desde el último contacto

Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes

Extrema las medidas de prevención. Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica

Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria) durante los 10 días de cuarentena y los 4 días siguientes

Lávate las manos frecuentemente

A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes



Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar **mascarilla quirúrgica**.



- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las "Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves".

21 diciembre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es | @sanidadgob



ANEXO XII.C
DECÁLOGO DE ACTUACIÓN EN CASO DE POSITIVO

- 1) Decretar cuarentena para los deportistas del equipo (jugadores/as, entrenadores, técnicos, asistentes, auxiliares, etc.) que hayan dado positivo y aquellas personas que hayan tenido contacto estrecho con el afectado, entendiendo por contacto estrecho lo recogido en el anexo XII.B de este protocolo. No podrán regresar a la actividad deportiva hasta pasados 10 días desde el positivo y hayan pasado 3 días sin síntomas, o en su caso, el plazo que en cada momento se pueda establecer por las autoridades sanitarias.
- 2) Los/as afectados/as deberán permanecer AISLADOS en todo caso y no retornar a los entrenamientos hasta que se determine, recomendando la realización de prueba que confirme que no se mantiene la situación de contagio.
- 3) **COMUNICAR EL POSITIVO a la FBM y al equipo con el que haya habido un contacto estrecho en la jornada anterior**, para que pueda valorar y adoptar en su caso las medidas oportunas de cuarentena y aislamiento.
- 4) **Pedir al caso positivo que identifique sus contactos estrechos de personas del Club que no formen parte del equipo** (amigos/as o personas de otros equipos del Club, y formar un listado con todas las personas que lo integran a fin de informarles.
- 5) El Club debe **recopilar la documentación que a continuación se indica**, a fin de ponerla a disposición de las autoridades sanitarias, de la FBM (o en su caso, de la organizadora/promotora de la competición) y del titular de la instalación deportiva (si es distinta del Club):
 - **FLP o Formulario de localización personal** de cada jugador/a y personal del equipo para identificar sus contactos y ponerlos a disposición de las Autoridades.
 - **Listados de asistencia** a entrenamientos y competiciones de los últimos 14 días.
 - **Listado de contactos estrechos en el Club.**
 - En caso de haberse realizado por el Club, LISTADO DE GRUPO "BURBUJA" con los integrantes del equipo según número permitido por las autoridades en deportes colectivos.
 - Documentación acreditativa del contagio o de haber sido sometido a TEST o Prueba.
- 6) **Contactar con las Autoridades Sanitarias:** llamar al teléfono de la COMUNIDAD DE MADRID a fin de informar y poner a su disposición toda la documentación indicada para facilitar las labores de rastreo. **Igualmente se comunicará**, como se ha indicado, el caso positivo y remitirá la documentación:
 - A la FBM, o en su caso, de la organizadora/promotora de la competición, a los efectos de que se puedan adoptar las medidas oportunas en caso de aplazamientos o suspensión de encuentros.
 - Al titular de la instalación deportiva (si es distinta del Club) para que tome debido conocimiento.

- 7) **Indicar a los/as jugadores/as del equipo que hayan estado en contacto estrecho con el caso positivo, que contacten con su Centro de Salud** a los efectos de que informen y se puedan adoptar las medidas sanitarias oportunas.
- 8) **Desinfectar materiales usados y de las instalaciones que han sido utilizadas** (banquillos, porterías, puertas, rejas, itinerarios, estaciones, mesas de higiene). Certificado por el responsable del Protocolo del Club.
- 9) Revisar el Protocolo del Club por si se detecta algún punto donde haya fallado, si lo hubiera habido, la tarea de prevención y protección. En todo caso debe recordarse que es tarea de los Clubes recordar a los deportistas y jugadores que integran sus equipos que extremen sus medidas de prevención y protección no sólo durante la práctica deportiva sino además fuera de ella, a fin de que eviten actitudes o actuaciones incívicas o contraria a las normas fijadas por las autoridades y por el Protocolo. Es fundamental no relajar las medidas ni el control sobre ellas. Por tanto se recomienda, **INCREMENTAR LA FORMACIÓN Y PETICIÓN DE RESPONSABILIDAD EN EL CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS.**
- 10) Hacer seguimiento de la evolución de los/as afectados/as.