

## **DOCE SUGERENCIAS PARA EVITAR LA DIFUSIÓN DEL CORONAVIRO EN LUGARES DEPORTIVOS**

Se considera apropiado llamar la atención de los médicos deportivos y todo el personal parasanitario sobre algunos estándares de higiene y salud simples, pero fundamentales, para que sean considerados por las empresas y los custodios de las instalaciones deportivas tanto en los vestuarios, en las áreas comunes como en los sistemas de servicios de higiene, diseñados para prevenir la propagación del coronavirus durante competiciones y entrenamientos.

Estas reglas deben mostrarse claramente a todos y ser respetadas no solo por los atletas, sino también por los compañeros, árbitros, entrenadores, gerentes, masajistas, espectadores y profesionales.

1) No beba de la misma botella / vaso ni en competencia ni en entrenamiento, siempre usando vasos desechables o una botella nominal o personalizada, y no intercambie otros artículos (toallas, albornoces, etc.) con sus acompañantes.

2) Evite consumir alimentos en los vestuarios.

3) Ponga artículos personales y ropa en bolsas, evitando dejarlos expuestos en los vestuarios.

4) Tirar inmediatamente pañuelos de papel u otros materiales usados (como yesos, vendas, etc.), en los recipientes apropiados.

5) Lávese bien las manos con la mayor frecuencia posible: el lavado y la desinfección de manos son decisivos para prevenir la infección. Las manos deben lavarse con agua y jabón durante al menos 20 segundos y luego, después de enjuagarlas bien, deben secarse con una toalla desechable; Si no hay agua y jabón disponibles, también se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol al 60%.

6) No toque sus ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.

7) Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo, preferiblemente desechable, o con el brazo, pero no con la mano, si tose o estornuda.

8) Airee todas las habitaciones con la mayor frecuencia posible.

9) Desinfecte periódicamente las mesas, bancos, sillas, perchas, pisos, grifos, duchas e inodoros con soluciones desinfectantes a base de cloro, solventes, etanol al 75%, ácido paracético y cloroformo.

10) Invite a las personas que experimentan síntomas de una infección respiratoria y / o fiebre en curso a abandonar las instalaciones de inmediato y notificar al médico social y / o al médico de la federación o llamar a los números de asistencia.

11) Para aquellos que aún no han sido vacunados contra la gripe, tome la vacuna contra la gripe lo más rápido posible, para facilitar el diagnóstico y el manejo de los casos sospechosos.

12) Pregunte a los atletas y al personal corporativo si ha habido contactos en persona o dentro de su familia con personas que han regresado de China u otros países en riesgo o en cuarentena.

*Cortesía de la Comisión Médica de la WBSC, presidida por el Dr. Gianfranco Beltrami*