



Ministerio de Salud

SAN FERNANDO DEL VALLE DE CATAMARCA, 21 MAYO 2020

**VISTO:**

Los Decretos de Necesidad y Urgencias N° 260 de fecha 12 de Marzo de 2020 y su modificatorio N° 287 de fecha 17 de Marzo de 2020, N° 297 de fecha 19 de Marzo de 2020, N° 325 de 31 de Marzo de 2020, N° 355 de fecha 11 de Abril de 2020, N° 408 del 26 de Abril de 2020 y N° 459 de fecha 10 de Mayo de 2020, sus normas complementarias; y

**CONSIDERANDO:**

Que por el Decreto de Necesidad y Urgencia N° 260 de fecha 12 de Marzo de 2020 se dispuso la ampliación de la emergencia sanitaria en virtud del COVID-19 que fue declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud.

Que por medio de los decretos N° 297/200 y N° 235/2020 se dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio, el cual fue sucesivamente prorrogado, siendo la última prórroga por decreto 459/2020 hasta el 24 de mayo inclusive.

Que esta medida adoptada ha demostrado ser la mejor herramienta para contener la pandemia, disminuyendo su propagación y posibilidades de contagio, revistiendo el distanciamiento social un rol importante ya que a la fecha no se cuentan con tratamientos efectivos ni con una vacuna que prevenga esta enfermedad.

Que estas medidas permitieron un "aplanamiento de la curva" evitando así el colapso del sistema de salud dada la disminución de la velocidad de los contagios.

Que dado estos resultados, se han ido estableciendo distintas excepciones al aislamiento vigente, en pos de morigerar el impacto social y económico que las medidas dispuestas han ocasionado en la sociedad.

Que el artículo 3° del Decreto N° 459 de fecha de 10 de Mayo de 2020 facultad a los Gobernadores y las Gobernadoras de Provincias, podrán disponer nueva excepciones al cumplimiento del "aislamiento social, preventivo y obligatorio" y a la prohibición de circular con el fin de autorizar actividades industriales, de servicios o comerciales. Para ello, deberán contar con la aprobación previa de la autoridad sanitaria provincial y ordenar la implementación de un protocolo de funcionamiento de la actividad respectiva, que contemple, como mínimo, el cumplimiento de todas las recomendaciones e instrucciones de la autoridad sanitaria nacional, siempre que cumplan con los parámetros epidemiológicos y sanitarios comprendidos en dicho artículo.

Que en artículo 10° del decreto mencionado establece que no podrán incluirse como excepción de los términos del artículo 3° del presente decreto, las siguientes, actividades y servicios: 1). Dictado de clases presenciales en todos los niveles y todas las modalidades. 2) Eventos públicos y privados: sociales, culturales, recreativos, deportivos, religiosos y de cualquier otra índole que implique la concurrencia de personas. 3) Centros comerciales, cines, teatros, centros culturales, bibliotecas, museos, restaurantes, bares, gimnasios, clubes y cualquier espacio público o privado



*Ministerio de Salud*

que implique la concurrencia de personas. 4) Transporte público de pasajeros, interurbano, interjurisdiccional e internacional. 5) Actividades turísticas, apertura de parques, plazas o similares.

Que el Comité Operativo Provincial (C.O.E) considere pertinente, en el marco del decreto citado, recomendar la ampliación de las excepciones permitiendo ya el funcionamiento de distintas actividades, siendo ahora necesario habilitar las siguientes actividades: Establecimientos Gastronómicos, Centro de Pilates y Gimnasios, por lo cual se torna indispensable la aprobación de los protocolos de higiene y seguridad respectivos.

Que en virtud de lo expuesto, resulta procedente el dictado del presente instrumento legal.

Por ello,

**LA MINISTRA DE SALUD  
RESUELVE**

**ARTICULO 1º.-** Aprobar los Protocolos de las siguientes actividades: Establecimientos Gastronómicos, Centros de Pilates y Gimnasios, los que serán de aplicación durante la Pandemia COVID-19, cuyo anexo se adjunta y forma parte de la presente resolución.

**ARTICULO 2º.-** Comuníquese, publíquese, dése al Registro Oficial y Archívese.

**RESOLUCION MINISTERIAL -S- N° 688**

|                     |
|---------------------|
| MINISTERIO DE SALUD |
| CR.                 |
|                     |
|                     |



*[Firma manuscrita]*  
ZAUDIA MARIA PALLADINO  
MINISTRA DE SALUD





Catamarca  
Asociación de Hoteles, Bares, Cafeterías,  
Restauración y Adnas

688

# PROTOCOLO PARA ESTABLECIMIENTOS GASTRONOMICOS COVID 19

2020

9





**CONTENIDO**

LAVADO DE MANOS ..... 2

1. ZONA DE CONTROL..... 2

2. ZONA DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO: Salón..... 4

    Pautas para el Servicio Gastronómico ..... 4

    Pautas para Mozos ..... 5

3. RECOMENDACIONES PARA CONSUMIDORES ..... 6

4. ZONA DE RECEPCIÓN DE LA MERCADERÍA..... 6

5. ZONA DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS: Cocina ..... 6

6. ZONA DE BAÑOS ..... 8

7. PAUTAS PARA EL SERVICIO DE DELIVERY ..... 8

8. MEDIDAS GENERALES PARA LOS TRABAJADORES ..... 8

    Ingreso al establecimiento..... 8

    Egreso del establecimiento ..... 9

**IMPORTANTE**

El presente protocolo de bioseguridad no sustituye ni anula las autorizaciones y/o requisitos municipales, provinciales o nacionales para el funcionamiento de los comercios gastronómicos.



**LAVADO DE MANOS**

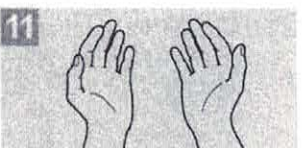
El lavado de manos es la manera más efectiva de prevenir el COVID-19, tanto personal como clientes deberán cumplir con el correcto lavado de manos, y con la frecuencia especificada en cada caso, como:

**PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS**



**OMS**

**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>0</b></p>  <p>Mójese las manos con agua</p>  | <p><b>1</b></p>  <p>Deposite en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir todas las superficies</p>  | <p><b>2</b></p>  <p>Frote las palmas de las manos entre sí</p>   |
| <p><b>3</b></p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos, y viceversa</p>           | <p><b>4</b></p>  <p>Frote las palmas de las manos entre si, entrelazando los dedos</p>  | <p><b>5</b></p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra, agarrándose los dedos</p> |
| <p><b>6</b></p>  <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa</p> | <p><b>7</b></p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, con movimiento de rotación y viceversa</p> | <p><b>8</b></p>  <p>Enjuáguese las manos con agua</p>  |
| <p><b>9</b></p>  <p>Séquese con toalla desechable</p>  | <p><b>10</b></p>  <p>Utilice la toalla para cerrar el grifo</p>   | <p><b>11</b></p>  <p>Sus manos están limpias y seguras</p>   |

**1. ZONA DE CONTROL**

9





A diferencia de una bacteria que puede reproducirse, el virus necesita que se transmita a través de un vector (en este caso de persona a persona), entrando desde el exterior para su contagio. Por ello, los expertos coinciden en que se deben **extremar las medidas tomadas en la entrada**, al situarse personal/proveedor /clientes en esta zona se controlará y cumplirá con lo siguiente:

- 1.1 Dividir la zona de ingreso y egreso. Señalizar con cintas adhesivas u otro método, a fin de evitar el encuentro entre los clientes, personas que ingresan y salen.
- 1.2 Se colocarán 2 (dos) trapos de piso con lavandina diluida en agua. El primero será colocado del lado de afuera de la puerta de acceso al local, quien ingrese deberá realizar la limpieza de los pies en el mismo. El segundo, estará dentro del local. Nuevamente se deberá realizar la limpieza de pies. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en promedio cada 10 clientes de tránsito, o cada 2 horas, lo que ocurra primero.
- 1.3 Al ingreso de un cliente, el personal del establecimiento asignado le proveerá de alcohol en gel o alcohol al 70%, que deberá estar en contacto con las manos como mínimo 20 segundos.
- 1.4 Los clientes no podrán tocar la puerta de ingreso.
- 1.5 Limpiar las superficies, picaportes, tomas de luz, con agua y lavandina, según dilución indicada.
- 1.6 Solo podrán ingresar aquellas personas que cuenten con barbijo social y que cumplan con las excepciones establecidas.
- 1.7 Deberá disponer de carteles obligatorios de cómo y cuándo lavarse las manos en cocina, baños y salón.
- 1.8 Asegurar la reposición permanente de los elementos de higiene para el lavado de manos (jabón líquido, toallas descartables) y alcohol en gel o alcohol al 70%.
- 1.9 No se recomienda el uso de guantes desechables, el lavado de manos es una barrera protectora mayor contra las infecciones.

La dilución recomendada para diluir la lavandina en agua a fin de desinfectar superficies es (1 en 100) 10ml (una cuchara sopera) en un litro de agua, o 100ml en 10 litros de agua, asegurar que los volúmenes a preparar sean los de consumo diario, bajo ninguna situación deberá diluir lavandina para uso de más de un día. **Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.**

---

9



## 2 ZONA DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO: Salón

### PAUTAS PARA EL SERVICIO GASTRONÓMICO

- 2.1 Asegurar el ingreso logrando que las personas /clientes que ingresan no tengan contacto con las que salen.
- 2.2 Se autorizará la permanencia de hasta un 50% de la capacidad total habilitada. Los clientes que no dispongan de ubicación para sentarse deberán esperar afuera del establecimiento o en zona habilitada para tal fin que cumpla las pautas de distanciamiento.
- 2.3 Disponer las mesas, de tal manera que queden separadas por una distancia de dos metros\* o entre ellas barreras físicas de plástico, vidrio o acrílico. \*Ver esquema al final del Protocolo  
  
Pauta sugerida: entre las mesas dejar una por medio sin ocupar o colocar una mesa de asistencia o posición, para colocar el pan, gaseosas, hielera, etc.
- 2.4 Todas las mesas deberán tener un dispenser con alcohol en gel para el consumidor.
- 2.5 Las mesas deberán armarse para ser usadas, como máximo, por cuatro personas, salvo que se trate de grupo familiar primario de más de cuatro miembros.
- 2.6 Colocar una cinta roja o azul en el piso que marque la distancia considerada entre la barra de despacho y/o cajero con los clientes o barrera física de acrílico, vidrio o plástico.
- 2.7 Mantener los espacios ventilados.
- 2.8 Limpiar y desinfectar pisos y paredes y mesas, del salón antes de abrir, cada vez que se pueda entre turnos, y al finalizar el turno con la dilución de lavandina <sup>1</sup>
- 2.9 Asegurar la limpieza y desinfección de mesas y superficies en contacto con comensales. Las mesas y sillas deberán desinfectarse luego de que se retire cada comensal y siempre antes de que se sienta uno nuevo con alcohol al 70%.
- 2.10 Las servilletas de tela deberán ser reemplazadas por servilletas de papel, como así también los manteles. Se sugiere el uso de individuales de papel, cuerina o similar.
- 2.11 Envolver los cubiertos lavados y desinfectados en bolsitas individuales.
- 2.12 El "servicio de mesa" (pan, hielo, servilletas, aderezos) será provisto al comensal en el momento del servicio. Para evitar su contaminación, no deben quedar en las mesas. Las piezas de pan y el hielo no deben tomarse con las manos. Deberán ser servidos en los recipientes correspondientes mediante el uso de pinzas de uso exclusivo para cada producto. Tanto las pinzas como las hieleras y paneras deberán limpiarse y desinfectarse entre servicios.

9





- 2.13 Fomentar el pago electrónico a fin de reducir al máximo el intercambio de billetes. En caso de que el pago se realice a través de tarjetas de crédito o débito, se deberán desinfectar tanto el plástico como el posnet utilizando con solución de agua y alcohol.
- 2.14 En caso de ser los mozos los que cobran, luego del contacto con el dinero en efectivo, deberá utilizar alcohol al 70% y/o lavarse las manos inmediatamente.
- 2.15 Se prohíbe el la habilitación de buffets de autoservicio.
- 2.16 Desinfectar cartas, mostradores, mesas, barras, pasamanos, picaportes y comanderos, con alcohol al 70%.
- 2.17 Se recomienda cartas plastificadas o digitales. Tener precios y menús a la vista en la entrada o colocadas en las paredes.
- 2.18 Los comercios dispondrán en sus sectores de atención al público de banners, audios u otro material de difusión referido a la prevención de covid-19.

#### PAUTAS PARA MOZOS

- 2.19 Los mozos deberán usar barbijo al comunicarse con los clientes y con el personal de la cocina.
- 2.20 Cumplir con las determinaciones de lavado, de manos según las pautas difundidas por la Organización Mundial de la Salud, cuando:
  - . Al hacer el servicio de la mesa.
  - . Al llevar platos o utensilios, a los clientes y al retirar los mismos
  - . Antes de tomar los pedidos y después de manipular dineroRealizar un lavado exhaustivo cada 30 minutos.  
Deberá higienizar sus manos, con alcohol en gel o alcohol al 70%, permanentemente.
- 2.21 Se deberá disponer de un sobre para la recepción de las propinas, ya que el mozo no podrá tener contacto con el dinero, salvo que el mozo sea el encargado de cobrar.





### **3 RECOMENDACIONES PARA CONSUMIDORES**

- 3.1 Los servicios gastronómicos deberán tomar medidas para asegurar que no solo los clientes sean cuidados si no también el personal que labora en el establecimiento.
- 3.2 Cumplir con lo determinado al ingreso y durante su permanencia.
- 3.3 No compartir copas, vasos o tazas, utensilios para comer, alimentos o bebidas con otras personas.
- 3.4 Cumplir con las determinaciones de lavado, desinfección de manos según las pautas difundidas por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de la Nación y de la Provincia, cuando:
  - . Al ingresar al establecimiento.
  - . Después de ir al baño.
  - . En caso de toser o estornudar, cubrir con un pañuelo de papel o servilleta o pliegue del codo, y dirigirse a los sanitarios para tirar el papel en los cestos de residuos y lavarse las manos.
- 3.5 En caso de toser o estornudar, hacerlo cubriéndose con el pliegue del codo, para evitar propagación de fluidos, proceder a lavarse y/o desinfectar las manos.

#### **1. ZONA DE RECEPCIÓN DE LA MERCADERÍA**

Se pondrá énfasis en que se garantice el cumplimiento de normativas de inocuidad, higiene en las instalaciones. Se solicitarán la incorporación de nuevas medidas en la recepción, embalaje, logística y transporte que se detallan a continuación:

- 4.1 Se deberán establecer y comunicar horarios para la recepción de mercaderías, los mismos no deberán coincidir con los de atención al público.
- 4.2 Los proveedores podrán ingresar a las instalaciones únicamente con barbijo y deberán necesariamente lavarse las manos o desinfectarse con alcohol en gel.
- 4.3 Se colocarán 2 trapos de piso con lavandina diluida<sup>1</sup>; el primero será colocado del lado de afuera de la zona de recepción de mercadería, quien ingrese deberá realizar la limpieza de los pies en el mismo. El segundo, estará dentro del local. Nuevamente se deberá realizar la limpieza de pies. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en promedio cada 2 horas.
- 4.4 Pauta sugerida: Se habilitará una "zona sucia" para recepción de mercadería y será la única zona a la que podrá acceder el proveedor. Este acceso será controlado por una persona de recepción de mercaderías, quien deberá higienizar, etiquetar y almacenar las mismas.
- 4.5 La persona designada del establecimiento para la recepción deberá lavarse las manos antes y al finalizar la recepción de mercadería; disponer de un delantal solo para la descarga de la misma. Procedimientos de decontaminación de la mercadería: rociado de los envases cerrados con solución de hipoclorito de sodio al 1% o alcohol al 70% y dejar actuar al menos 10 minutos.

#### **5. ZONA DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS: Cocina**

9



- 5.1 Deberá cumplirse lo establecido en BPM (Buenas Prácticas de Manufactura), en elaboración, servicio y almacenamiento de productos, reforzando su sistema de trazabilidad para materias primas y productos elaborados, que aseguren su seguimiento y rastreo.
- 5.2 Al iniciar las tareas limpiar y desinfectar pisos, paredes, superficie y equipos a utilizar.
- 5.3 Mantener distancia entre persona a persona de 1,5m,. BARBIJO SIEMPRE, con recambios no mayor a 3 horas en el caso de estar humedecidos.
- 5.4 Proporcionar elementos de trabajo necesarios como barbijos , chaquetas, cofias, etc.
- 5.5 Organizar el personal en grupos de trabajo o equipos para facilitar la interacción reducida entre personas. Dos grupos diferentes de trabajo cada 10 días
- 5.6 Se deberá mantener silencio en la cocina, evitando conversaciones innecesarias, a fin de evitar la propagación de saliva sobre los alimentos.
- 5.7 Los alimentos deberán ser seguros e inocuos, asegurar: Cocinar los alimentos por encima de los 70°C y mantener cadena de frío, conservarlos a temperatura y humedad segura, revisar fechas de vencimiento, evitar contaminaciones cruzadas, entre otros.
- 5.8 Lavar y desinfectar vajilla con detergente y agua caliente (60° o más), mas repaso de alcohol
- 5.9 Ventilar todas las zonas después de cada turno.
- 5.10 Preparar una solución de agua y lavandina (4 gotas de lavandina, por litro de agua), para la desinfección de las frutas y verduras. (el agua debe ser fría y sumergir las verduras o frutas unos minutos y enjuagar luego muy bien con agua potable).
- 5.11 En caso de toser o estornudar, hacerlo cubriéndose con el pliegue del codo, para evitar propagación de fluidos., proceder a lavarse y/o desinfectar las manos.
- 5.12 Se prohíbe el uso de celular en las zonas de trabajo.
- 5.13 Cumplir con las determinaciones de lavado, de manos según las pautas difundidas por la Organización Mundial de la Salud, cuando:
- . Al ingresar a la cocina.
  - . Al manipular basura.
  - . Al toser.
  - . Al recibir la mercadería.
  - . Al limpiar las superficies y utensilios que estén en contacto con los alimentos.
  - . Al regresar del baño.
- Luego de trabajar con productos diferentes, tocar elementos ajenos a la elaboración o se realicen otras tareas.
- Deberá higienizar sus manos, con alcohol en gel o alcohol al 70%, permanente.

9





- 5.14 Revisar que todas las zonas de lavado de manos y utensilios estén abastecidos con jabón desinfectante y papel seca manos.

## 6. ZONA DE BAÑOS

- 6.1 En los baños se deberá proveer de jabón líquido y toallas de papel para uso de los clientes. Colocar cartelería de lavado de manos, según las pautas difundidas por la Organización Mundial de la Salud ESTAN PROHIBIDOS LOS SECADORES ELÉCTRICOS.
- 6.2 Limpiar y desinfectar con mayor periodicidad: dispenser, picaportes de puertas, barandas y pasamanos de los baños.
- 6.3 Limpiar y desinfectar pisos y paredes cada 2 horas por día. Utilizar soluciones de hipoclorito de Sodio al 1% o productos de limpieza derivados del cloro.(1) Se adjunta listado.

## 7. PAUTAS PARA EL SERVICIO DE DELIVERY

- 7.1 Difundir entre los repartidores el protocolo preestablecido.
- 7.2 Deberán usar barbijo social.
- 7.3 Los repartidores deben esperar afuera del local, haciendo una fila y manteniendo una distancia de al menos 1,5 metro entre ellos.
- 7.4 Deberá disponer de alcohol en gel o alcohol al 70%, para desinfectarse a las manos previamente al recibir el pedir, al entregar el pedido al cliente y al recibir el pago.
- 7.5 Todos los pedidos saldrán con doble bolsa. Asegurarse que la bolsa se encuentre bien cerrada, para evitar contaminación externa.

## 8. MEDIDAS GENERALES PARA LOS TRABAJADORES

### INGRESO AL ESTABLECIMIENTO

- 8.1. En los municipios que así lo exijan, el personal que este en contacto con los alimentos debe contar con el carnet habilitante de Manipulador de Alimentos, basado en el artículo 21 del Código Alimentario Argentino, emitido por la autoridad local competente en materia de Seguridad Alimentaria.
- 8.2. Todo empleado que tenga síntomas, no deberá asistir al lugar de trabajo, llamar inmediatamente al 383-4030003.

9



- 8.3. Al ingresar al establecimiento el trabajador deberá dirigirse al lugar previsto para cambiarse de ropa e higienizarse de acuerdo al Protocolo Previsto por las Autoridades Sanitarias. Trasládese con ropa distinta al uniforme, colocarse el uniforme en el local. Antes de cambiarse, deberá lavarse las manos correctamente. No tocar ni apoyar objetos personales en ninguna parte del local, servicio, cocina, salón, etc.
- 8.4. El uniforme o ropa destinada para el trabajo y zapatos deberán ser lavado y desinfectado periódicamente, preferentemente con agua a 60°C o más.
- 8.5. No saludar con abrazos, besos, ni estrechar las manos con otros trabajadores. No está permitido compartir objetos y utensilios. No mantener contacto físico.
- 8.6. Mantener una distancia de 1,5 metros ante cualquier persona.
- 8.7. No usar maquillaje o cosméticos que puedan causar mayor sudoración en la cara o producir picazón. Debe evitar tocarse la cara.
- 8.8. El personal debe mantener las uñas cortas y limpias.
- 8.9. Evitar el uso de aros, anillos, collares, pulseras, relojes, etc., mientras permanezcan en el establecimiento.
- 8.10. No está permitido el uso del celular en la zona de trabajo, de ser necesario su uso proceder automáticamente a una nueva higiene de manos.
- 8.11. Reducir las reuniones laborales a las imprescindibles
- 8.12. Dotar de elementos de protección e higiene personal a todos los trabajadores y capacitar al personal para que el uso sea la correcta.
- 8.13. Las computadoras, relojes de fichada y cajas registradoras se desinfectarán rociando un paño con alcohol al 70% y pasándolo sobre la superficie de teclados o dispositivos electrónicos.
- 8.14. Cumplir con las determinaciones de lavado, de manos según las pautas difundidas por la Organización Mundial de la Salud, y las frecuencias establecidas en cada caso.
- 8.15. El personal dedicado a la limpieza del local debe usar elementos de protección personal cuando realice actividades de limpieza como delantal (de un solo uso) guantes y máscara facial. La ropa protectora debe lavarse con frecuencia y a 60°C o más. Evitar salpicaduras en la cara.

### EGRESO DEL ESTABLECIMIENTO

- 8.16. Una vez finalizado el horario de trabajo los colaboradores deberán sacarse el uniforme en el sanitario. No salir del local con el uniforme puesto.
- 8.17. Al retirarse despedirse sin mantener contacto físico.

9





8.18. Utilizar siempre el barbijo social para trasladarse desde y hacia el establecimiento.

8.19. Al llegar a su domicilio:

- . Colocar un trapo embebido en agua con lavandina<sup>2</sup> en el exterior del domicilio para desinfectar la suela de los zapatos.
- . Quitarse los zapatos en la puerta del domicilio.
- . Abrir la puerta con el codo o utilizando papel
- . Ingresar descalzo a un sitio donde pueda dejar los objetos personales.
- . Desvestirse y colocar la ropa en el lavarropas.
- . Lavarse correctamente las manos.
- . Bañarse y colocarse ropa limpia.
- . Desinfectar por arriba los zapatos y los objetos personales.

La dilución recomendada para diluir la lavandina en agua a fin de desinfectar superficies es (1 en 100) 10ml (una cuchara sopera) en un litro de agua, o 100ml en 10 litros de agua, asegurar que los volúmenes a preparar sean los de consumo diario, bajo ninguna situación deberá diluir lavandina para uso de más de un día. **Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.**

---

9



**PROTOCOLO DE SEGURIDAD E HIGIENE DURANTE LA FASE DE REAPERTURA GRADUAL DE ESTABLECIMIENTOS DE GIMNASIOS Y FITNESS DE CATAMARCA**

**ANEXO PROTOCOLO DE SEGURIDAD E HIGIENE PARA REAPERTURA DE CENTROS DE PILATES DE CATAMARCA**

A continuación proponemos ante Usted y por su intermedio a quien corresponda, la siguiente lista de sugerencias de acciones preventivas a desarrollar en Centros de Pilates:

- 1) Se requerirá a nuestros clientes una declaración jurada en la que expongan que: no viajaron ni estuvieron en contacto con terceros que regresaron del exterior o que no estuvieron en contacto con personas infectadas por el Covid19, y que no presentan síntomas asociados a la infección por el mismo. No se permitirá el ingreso de clientes que se nieguen a firmar la declaración jurada.
- 2) No se permitirá el acceso a clases a mayores de 60 años y personas en grupo de riesgos.
- 3) En la puerta de ingreso al lugar donde se realizará la actividad habrá un trapo, empapado de líquido desinfectante, dispuesto para la limpieza de calzados antes de ingresar al lugar.
- 4) También en el ingreso se dispondrá un pulverizador o atomizador con una solución alcohol 70%, para pulverizar calzados y manos. Cabe destacar que el calzado queda afuera del ámbito donde se realiza la actividad, ya que para la misma se utiliza medias de algodón o con antideslizante.
- 5) Las personas acudirán con barbijos, al igual que el instructor de turno, siendo el mismo de uso obligatorio para ingresar al lugar. No se permitirá el ingreso al establecimiento con objetos en la mano (celular, llaveros, etc). Todas las pertenencias deberán ser llevadas en un equipo de mano (bolso, cartera o mochila). Que se dispondrán en el espacio destinado a ello. Y que se rociara con el alcohol sanitizante 70% entre cada turno.
- 6) Cada persona portara su propia botella de agua y toalla, evitando así compartir dichos elementos y minimizando la posibilidad de contagio.
- 7) El lugar donde se desarrollará la actividad serán debidamente ventilado y a su vez el ambiente pulverizado con un producto desinfectante entre clases.
- 8) Se propone disponer de un tiempo de 10 a 15 minutos entre clases para poder higienizar y desinfectar los Refromers (o camillas) y elementos propios de la actividad. Lo cual se reducirá la clase a 45/50 min.
- 9) Se propone el uso de papel (apto para el secado de manos) en tocadores y sanitarios. Así como también el uso de jabón líquido desinfectante para manos.
- 10) Se propone el uso de alcohol en gel para instructores y alumnos, para que puedan reforzar la higiene de las manos al iniciar y finalizar la actividad.
- 11) Se recomienda evitar el contacto físico entre las personas en situación de "saludos" al ingreso/egreso del lugar.





- 12) Se recomienda reducir la cantidad de personas por clases, pudiendo ser de hasta 6 en espacios grandes, respetando la distancia entre las mismas (1 a 1,50 m).
- 13) Se propone evitar los ejercicios de "rotación" que implican un intercambio de lugares, durante el tiempo que dure la amenaza del virus.
- 14) Con el mismo criterio que en el punto anterior se sugiere asignar a los alumnos los elementos con lo que trabajara toda la clase, evitando el traspaso de los mismos y desinfectándolos correctamente al término de la clase, como se convino en el punto N°8.
- 15) Dado los múltiples beneficios, por esta razón solicitamos volver con una actividad física cuidada y protegida según los protocolos. Atentos a sumar cualquier medida sugerida que pueda ayudar a minimizar riesgos y que colabore con la posibilidad de realizar nuestra actividad en un marco de extremos cuidados de higiene, quedamos a su entera disposición.

S



detergente o alguna otra solución de limpieza) y un segundo balde con dilución de cloro al 1% (lavandina diluida en agua) desde las zonas más limpias a las más sucias.

La limpieza y desinfección debe aumentar su frecuencia a dos veces diarias, pero se debe limpiar y desinfectar cada vez que haya contactos con manos o hiperventilación próxima a superficies.

-Medios de desinfección deben estar disponibles en todas las zonas de entrenamiento para ser usados directamente por deportistas o entrenadores.

-Mantenerse separado de los compañeros a una distancia de unos dos metros

No compartir recipientes de bebidas, cada usuario debe llevar su propia botella de agua o bebida para consumo personal; no se puede compartir tampoco el material deportivo como camisetas, toallas ni ningún otro material personal especialmente en el ámbito deportivo.

-Tener cuidado con las superficies de contacto compartidas y elementos de higiene personal.

Usados y que no hayan sido lavados previamente. Desinfectar directamente todo lo que se estime que pueda estar contaminado.

Desinfectará con solución hidroalcohólica el resto de equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante hidroalcohólico, incluyendo las suelas).

-Ventilación de las habitaciones del centro (5 minutos al día como mínimo).

-Se establecerán los turnos necesarios para permitir limpieza y desinfección entre turno y turno, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, baños y demás elementos.

**-SE RECOMIENDA** disponer de una cantidad suficiente de elementos de limpieza para los deportistas (soluciones desinfectantes, toallas de papel, jabón líquido) y para los trabajadores en función de su cometido (barbijos o mascarillas, guantes, equipos de Protección Individual etc.), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad.

Deberá haber un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar.

En el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas comportamiento mediante cartelería, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por todas partes.

-Es una medida muy importante comprobar que la temperatura de los asistentes esté por debajo de 37,5 °. Si se detecta una temperatura superior, la persona no accederá al recinto y se le remitirá a consulta con su médico.

-Los responsables de estos centros de entrenamiento establecerán los horarios necesarios para garantizar que los deportistas guarden las distancias previstas.

-Evitar usar pabellones cerrados o sin ventilación.





## PROTOCOLO PANDEMIA COVID 19

### GIMNASIOS

- 1-Las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovasculares o lesiones, antes de reiniciar la práctica deportiva, deberían consultar con su médico o con un especialista en medicina del deporte y, si es necesario, realizar un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar o retomar la actividad física.
- 2-No se recomienda recuperar de repente la forma física, sino progresivamente. La vuelta al ejercicio ha de ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad durante el periodo de aislamiento. El cuerpo necesita un tiempo razonable para recuperarse.
- 3-Comenzar con intensidades suaves, para ir aumentando de forma progresiva.
- 4-Reiniciar la práctica de ejercicio físico y deporte de forma brusca, con altas intensidades y duraciones prolongadas, puede ocasionar lesiones deportivas (especialmente musculares y tendinosas) o problemas cardiovasculares que pueden ser graves. Precaución: muerte súbita
- 5- El virus se transmite por vía aérea, por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. En condiciones de reposo, un adulto moviliza 5-7 litros por minuto. En esfuerzo moderado e intenso, un deportista moviliza más de 150 litros por minuto y algunos, hasta 250, y lo hacen con mucha más fuerza de expulsión del aire espirado y mucha más fuerza de absorción del aire inspirado. Además, hay que considerar que esa hiperventilación en ejercicio no cesa instantáneamente al cesar el ejercicio, sino que se mantiene durante varios minutos, por ello deben guardarse las mismas precauciones con los deportistas en periodo de recuperación O DESCANSO (banquillos, laterales de los locales), la recuperación debe ser no más de 10 minutos y sin contacto con otras personas.
- 6- El deportista, y todo el personal asistente a los entrenamientos, llevarán guantes de uso personal exclusivo (tipo guantes de jardinería) y evitará tocar los objetos y equipamiento colectivos.
- 7- Extremar las MEDIDAS DE limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en el pliegue del codo.
- 8- Además, hay que tratar la ropa de entrenamiento con las medidas higiénicas adecuadas, se guardará en una bolsa de plástico hermética y se lavará aparte de otras prendas. Evitar el contacto de los elementos comunes (balones, pesas, bicicletas, etc.) que no estén usando.
- 9- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la Infección y debe realizarse siempre en cada uno de los siguientes momentos:
  - A. Antes de entrenar.
  - B. Después de retirarse los guantes.
  - C. Después de entrenar.
  - D. Al llegar a casa. Todas las veces que sea necesario fuera del contexto deportivo, como el resto de la población.





**10-** El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

**11-** Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando usar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

**12-** Sanitarios o vestuarios deberá haber dispensadores de gel desinfectante, pero si las manos están sucias, antes de usar el gel, hay que lavarse las manos adecuadamente.

**13-** NO SE PERMITE EL USO DE DUCHAS NI VESTUARIOS, NI PERMANENCIA EN LUGARES CERRADOS MAS DE 10 MINUTO. Por ejemplo sanitario o vestuarios podrán usarse solo una persona por vez y desinfectar constantemente.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

**14-** NO SE RECOMIENDA INGRESAR AL GYM CON anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

**15-** En los entrenamientos se usarán guantes personal exclusivo (tipo guantes de jardinería), como elemento de barrera. Los mismos se retirarán tras su uso. Se debe realizar higiene de manos inmediatamente después de retirarse los guantes.

**16-** Se recomienda el uso de barbijo o mascarillas, pero siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso, porque en caso contrario dan una falsa sensación de seguridad.

**17-** No se aconsejan las mascarillas de filtrado (barbijo de alta seguridad tipo N95) porque impiden la respiración en esfuerzo. Las mascarillas filtrantes (FFP) son equipos de protección individual diseñados para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire. Las mascarillas médicas (también conocidas como mascarillas quirúrgicas) son un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre personas.

Riesgos de mal uso del barbijo o mascarilla: Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada. Dificultad para respirar que depende del tipo de mascarilla, Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos. Por lo tanto: cuando no exista problema para mantener la distancia interpersonal de 6 metros: No es necesario el uso de barbijo o mascarilla.

Cuando no se puede mantener una distancia interpersonal de más de un metro: Usar mascarilla o barbijo social que cubra perfectamente boca y nariz.

**18-** No reutilizar la mascarilla quirúrgica, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).

-La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia. Por eso la cartelería debe ser de mayor consideración en cada espacio del gimnasio.

-Es importante la limpieza general de todas las instalaciones, la que se hará siempre en húmedo, en lo posible con la técnica del doble balde y doble trapo (un primer balde con

9





-Antes de la reapertura, los centros de entrenamiento, deberán realizar una limpieza general a fondo de todas las estancias instalaciones deportivas.

-También habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo de lo que está indicado normalmente. Debido a que los gimnasios son lugares considerados de alto medio de contagio por las posibles aglomeraciones.

-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 si hubiera de sintomatología alguna. Si existe signo de sospecha de la enfermedad, no acudirá al ESTABLECIMIENTO.

-EL socio tendrá que firmar antes una declaración jurada, que indique su buen estado de salud, que no presentan síntomas asociados con el coronavirus y que no han estado en contacto con personas que volvieron del exterior. Inicialmente, no podrán asistir a los gimnasios los menores de 14 años de edad ni los mayores de 60 años.

-Dentro del gimnasio, cada usuario tendrá una estación de trabajo con sus propios elementos, los cuales no podrán ser intercambiados. Y deberán ser desinfectados luego de cada uso.

**-NO ESTARÁN PERMITIDOS LOS ENTRENAMIENTOS GRUPALES, NI SIQUIERA EN PAREJAS. NO SE PERMITEN LAS CLASES DE AEROBICOS COMO ZUMBA, AEROBOX O DANZAS, BOXEO, ARTES MARCIALES MIXTAS, ENTRE OTROS.**

-Se recomienda un limitado de número de personas en las salas de aparato "Con cuadrículas en los pisos que marquen un área de cuatro metros por persona y así respetar el distanciamiento social.

-Limpieza constante de equipos con "pulverizadores con alcohol al 70% cada vez que se usan las máquinas y/o elementos del gimnasio.

-El staff sólo se acercará a los alumnos con el equipo básico de protección personal (barbijo, guantes, antiparras o máscaras de protección.

-Hacer control de temperatura de la totalidad del personal y de los usuarios al ingreso al establecimiento, en la recepción del gimnasio.

-Incorporar en el acceso una alfombra de hipoclorito diluido para que el socio realice la limpieza del calzado, también en el acceso de cada salón de clases **SI FUERA NECESARIO**

-Suspensión de toda clase o actividad que implique contacto entre los socios.

  
ZULEMA MARIA PALLADINO  
MINISTRA DE SALUD