



POST - COVID -19

Este documento está redactado con el ánimo de ayudar y/o facilitar la incorporación a los puestos de trabajo en escuelas de Golf o instalaciones deportivas en las que se ofrece el servicio de profesionales docentes siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud y Trabajo del cual adjuntamos el PDF, lanzando una serie de recomendaciones para poder ejercer con un mínimo protocolo de seguridad.

Aspectos generales:

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



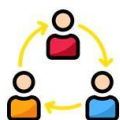
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



Las medidas de protección son las mismas que las de la gripe. Lo más importante es:



1. **Lavarse durante medio minuto y a menudo las manos**, ya sea con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Las personas con síntomas, de tos o estornudos, además, siempre deben **taparse la boca cuando estornudan o tosen**, para evitar propagar el virus, pero deben hacerlo con un pañuelo y tirarlo, o bien con el codo, ya que si se tapan la boca con las manos después podrían contaminar los objetos que toquen.
3. También hay que **evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca**, con las propias manos.
4. **No se debe compartir comida ni utensilios** sin limpiarlos debidamente. Estas medidas de protección son las mismas que las de la gripe.
5. **Evitar el contacto cercano** o estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria con fiebre, tos o estornudos.
6. **Evitar los contactos directos** afectuosos, como dar besos o abrazar.
7. **Desechar la mascarilla** en personas no infectadas. No sirven para nada y solo deberían utilizarlas el personal sanitario.
8. **Evitar las aglomeraciones** y mantener una distancia prudencial con otras personas.
9. Abandonar temporalmente el **uso de la corbata** por medidas de higiene.

Aspectos para el docente:

1. Cuidar **higiene personal** durante toda la jornada laboral.
2. Utilizar **mascarillas** de protección si vamos a trabajar cerca de más personas.
3. Utilizar **guantes nitrilo** durante toda la jornada laboral como protección personal.
4. **No utilizar** como canal de aprendizaje la **técnica Kinestésica** (De contacto). Evita hacer contacto físico durante una lección (comenzando sin apretones de manos) y asegúrate de mantener el distanciamiento social recomendado (2 metros, 3 si hace viento).
5. **No manipular los palos** de los alumnos o lo menos posible.
6. Ejercer **espacios sin aglomeraciones** y con buena ventilación.
7. Si usas **palos de alquiler** para una lección, **limpia** todos los grips y palos con **toallitas hidro-alcohólicas** antes y después de su uso.
8. Realizar los **cobros con tarjeta de crédito o pagar por anticipado** por transferencia bancaria.
9. **No toques** sus **carros o bolsas**.



10. Ten **toallitas hidro-alcohólicas** en todo momento.
11. No te toques la cara y lávate las manos entre cada lección.
12. Al hacer **videos** y mostrarles su swing, coloca su dispositivo en un soporte y pídeles que se mantengan a **dos metros** de distancia.
13. Haz que los estudiantes tomen sus propias notas con su propio bolígrafo.
14. Cuando uses **tecnología**, usa la **pantalla más grande posible** para que el alumno pueda leer fácilmente los números desde muy lejos.
15. **No permitas que las personas** a las que estás enseñando **coman durante la clase** (al comer se están tocando las manos con la boca).
16. Pídeles a las personas que traigan su propia **agua embotellada** y no usen ningún tipo de fuente o grifo disponible.
17. **Usa tus propias varillas de alineación y ayudas de entrenamiento**, limpiándolas continuamente si se usan en un estudiante.
18. Si tienes una **mesa de registro** para grupos más grandes, ten desinfectante disponible en la mesa y **toallitas antibacterianas** para los lápices y/o bolígrafos.

En el post-covid-19 medidas **recomendadas** no necesarias u obligatorias pueden ser:

1. Habilitar **espacios de aislamiento** en caso de detectar personas sintomáticas.
2. Prestar **servicios de asistencia medica** privada en caso de personas sintomáticas.
3. Ofrecer **test de detección rápida** a clientes con síntomas evidentes.

¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?



Si has sido un contacto “estrecho”, es decir:

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has tenido un contacto a menos de 2 metros de forma continuada

**#Cuarentena
EnCasa**

No debes salir en 14 días salvo:

- Necesidad de asistencia sanitaria
- Indicación por trabajar en servicio esencial

**Y si
tienes
síntomas**

**#Aíslate
Quédate
en tu
habitación**

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



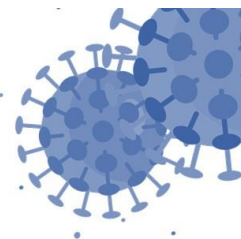


Aspectos para el cliente:

1. Ofrecer **elementos de protección** como guantes, mascarillas...
2. Ofrecer **geles hidroalcohólicos** para limpiarse las manos o habilitar sitios concretos con sets expendedores.
3. Recomendar el uso de su **propia materia** en todo momento.
4. Recomendar salidas al campo o **practica individual** o **guardando distancias de seguridad**.

Siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud y seguir los protocolos establecidos:

En la situación de pandemia ¿a quién se le hace el test del coronavirus?



**Personas con infección
respiratoria aguda con
criterios de ingreso
hospitalario**



**Así aseguramos evitar
la transmisión en los
hospitales**



**Personas con infección
respiratoria aguda que sean:**

- a) personal sanitario**
- b) personal socio-sanitario**
- c) otros servicios esenciales**



**Así garantizamos los
servicios esenciales y
protegemos a los
grupos vulnerables
controlando la
transmisión**

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

17 marzo 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



Situaciones en las que una empresa se puede encontrar. ¿Qué hacer?

TRABAJADORES EN GENERAL:

Manejo de casos:

Trabajador con conviviente con sospecha de COVID-19 o Aislamiento domiciliario. Solicita la baja al teléfono habilitado en su comunidad autónoma.



1. **Trabajador con síntomas** (tos, fiebre, dificultad respiratoria)
 - o Aislamiento domiciliario. Debe llamar a su Centro de salud o teléfono habilitado en su comunidad autónoma para ser evaluado.
 - o La empresa debe hacer un estudio de los contactos. Debiendo mandar a Aislamiento domiciliario a aquellos que sean considerados “Contactos Estrechos” y el resto podrán seguir en sus puestos de trabajo adoptando las medidas preventivas colectivas e individuales (puntos 5 y 6 del presente documento).

2. **Trabajador con compañero con síntomas o diagnosticado COVID-19.**
 - Tras estudio de contactos:
 - o Si contacto estrecho: Aislamiento domiciliario, y vigilar síntomas respiratorios siguiendo los protocolos establecidos. Se debe poner en contacto con su servicio de salud o teléfonos habilitados para evaluar si está considerada la baja.
 - o No hay contacto estrecho: continuar con vida laboral adoptando las medidas preventivas colectivas e individuales (puntos 5 y 6 del presente documento).