

## **Recomendaciones para el Instituto de Cultura Física y Deporte por la Salud (INCUDE), organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva del Estado de Oaxaca.**

En el Estado de Oaxaca algunos municipios están empezando o continúan realizando actividades deportivas, los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) ofrecen las siguientes recomendaciones para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19. Los responsables de los diversos institutos relacionados, organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva del Estado, pueden consultar a los funcionarios de salud estatal, municipal y local para determinar si se deben implementar estas consideraciones y cómo hacerlo. Cada instituto, organización, municipio, liga, club y promotor deportivo puede necesitar hacer ajustes en función de sus necesidades y circunstancias particulares. Cabe señalar que resultará difícil organizar de forma segura un evento deportivo grande en localidades y municipios donde el número de casos de COVID-19 es elevado. Consulte con los funcionarios de salud estatal, municipal y local para hablar sobre la situación particular de su municipio antes de considerar la posibilidad de organizar un evento, y asegúrese de cumplir con los límites en cuanto al tamaño de las delegaciones deportivas. El objetivo de estas recomendaciones es complementar —no reemplazar— cualquier ley, norma y regulación de salud y seguridad estatal, local o territorial a la que deban acogerse las organizaciones deportivas juveniles.

### **Evaluación de los riesgos**

El tipo de deporte y el equipo que se comparte pueden influir en la propagación del COVID-19 entre los deportistas. Al evaluar el riesgo de propagación en su deporte, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Niveles de COVID-19 en la zona.** Si hay niveles altos de COVID-19 en la localidad o municipio, o los casos están en aumento, esto incrementa el riesgo de infección y propagación entre los deportistas, entrenadores y familias. Los entrenadores y directivos de las organizaciones deben evaluar el número de casos de COVID-19 en la localidad y municipio a la hora de decidir si van a retomar o seguir realizando las actividades deportivas juveniles.
- **La cercanía física de los deportistas.** Los deportes que exigen contacto o proximidad (dentro de los 1.5 metros) entre los deportistas pueden dificultar la posibilidad de mantener el distanciamiento físico, a diferencia de los deportes en los que los deportistas no están cerca unos de otros. Para los deportes de alto contacto (como lucha libre o baloncesto), el juego se puede modificar para propiciar una distancia segura entre los deportistas. Por ejemplo, los deportistas y entrenadores pueden enfocarse en el desarrollo de las habilidades individuales en lugar de organizar competencias. Los entrenadores, organizadores y responsables de equipos y eventos también pueden

modificar las prácticas para que los deportistas entrenen sus habilidades individuales en lugar de competir entre ellos. Los entrenadores también pueden organizar a los deportistas en grupos pequeños que permanezcan juntos y entrenen juntos en los diferentes campos en lugar de cambiar de grupo o mezclar grupos.

- **Nivel de intensidad de la actividad.** Las actividades de alta intensidad o que requieren un alto nivel de esfuerzo (como una competencia) suponen un mayor nivel de riesgo de contagio y propagación del COVID-19 que las actividades de baja intensidad (como discutir las estrategias y las reglas, analizar un partido), especialmente en espacios cerrados. Es más seguro realizar las actividades de mayor intensidad al aire libre.
- **La cantidad de tiempo en que los deportistas están cerca unos de otros u otras personas.** Las actividades más prolongadas suponen mayor riesgo que las actividades breves. Estar a menos de 1.5 metros de una persona con COVID-19 por un total acumulado de 15 minutos o más en un lapso de 24 horas aumenta en gran medida el riesgo de enfermarse y exige hacer cuarentena. Limite el tiempo que los deportistas pasan en contacto cercano para reducir el riesgo de propagación del COVID-19. Por ejemplo, los deportistas y entrenadores pueden:
  - tener contacto total solo durante los partidos;
  - reducir la cantidad de competencias durante la temporada.
- **Entorno del evento o actividad deportiva.** Las actividades en espacios cerrados suponen mayor riesgo que las actividades al aire libre. Reduzca al mínimo la cantidad de tiempo que pasan en espacios cerrados. Si es necesario estar adentro, asegúrese de que el establecimiento cuente con sistemas adecuados de ventilación y filtración y abra las puertas y ventanas para mejorar la circulación del aire.
- **La cantidad de contacto necesario con los equipos compartidos** (por ejemplo, equipos de protección, pelotas, bates, raquetas, colchonetas, y demás equipo deportivo o botellas con agua). Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona; sin embargo, también existe la posibilidad de que una persona se infecte por COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Reduzca al mínimo la cantidad de equipos compartidos y limpie y desinfecte esos equipos entre cada uso por parte de personas diferentes, para reducir el riesgo de propagación del COVID-19. En el caso de las botellas con agua, evite que se compartan.
- **La capacidad de mantener el distanciamiento físico cuando no están jugando un partido** (p. ej., durante la práctica, en la banca o en la caseta, si es el caso). En los momentos en los que los deportistas no participan activamente de la práctica o de la competencia, se debe poner énfasis en mantener el distanciamiento físico al aumentar el espacio entre los deportistas fuera del campo. Además, se recomienda a los deportistas que usen el tiempo

sin jugar para hacer entrenamiento individual o aeróbico en lugar de permanecer agrupados.

- **La edad de los deportistas.** Los jóvenes de más edad pueden seguir mejor las indicaciones de distanciamiento físico y tomar otras medidas de protección, como no compartir botellas de agua. Si es viable, un entrenador, padre u otra persona encargada de los cuidados pueden ayudar a garantizar que los deportistas mantengan un correcto distanciamiento físico. En el caso de los deportistas más pequeños, se puede solicitar a los padres u otros integrantes del núcleo familiar que monitoreen a sus hijos para garantizar que mantengan el distanciamiento físico y adopten otras medidas de protección (p. ej., los niños más pequeños pueden sentarse con sus padres o tutores en lugar de hacerlo en áreas de descanso para deportistas).
- **Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente.** Los padres, entrenadores, organizadores y responsables de equipos y eventos deben evaluar el nivel de riesgo con base en cada persona, ya sea deportista o personal de apoyo para la ejecución del deporte, como son entrenadores, réferis, staff y familiares, que podrían tener mayor riesgo de enfermarse gravemente, como personas con asma, diabetes, hipertensión, obesidad, insuficiencia renal crónica u otros problemas de salud.
- **El tamaño del equipo.** Los deportes en los que participan grandes cantidades de deportistas en un equipo pueden aumentar la probabilidad de contagio, en relación con los deportes en los que los equipos son más reducidos. Evalúe reducir el tamaño de los equipos, si esto es posible.
- **Los visitantes, espectadores y voluntarios no esenciales.** Evite todos los visitantes, espectadores y voluntarios que no sean esenciales y cualquier actividad que implique la participación de grupos u organizaciones externas. Para el caso de menores de edad y o personas con capacidades distintas, se sugiere que solo acompañe un familiar o tutor para evitar la concentración de personas en un área.
- **Los viajes fuera de la localidad.** Viajar fuera de la localidad puede aumentar las probabilidades de exponer a los deportistas, entrenadores y demás personal involucrado al COVID-19 o de propagarlo sin saberlo. Esto sobre todo si un equipo de un área con altos niveles de COVID-19 compite con un equipo de un área con niveles bajos de presencia del virus. Las organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva deben analizar la posibilidad de competir solo contra equipos de su localidad.
- **El comportamiento de los deportistas fuera del campo de juego.** Los deportistas que no cumplen sistemáticamente con el distanciamiento social (mantener una distancia de al menos 1.5 metros), el uso de cubrebocas, el lavado de manos, y otras medidas de prevención hacen que el equipo corra mayor riesgo, a diferencia de aquellos que implementaron estas medidas de seguridad de manera sistemática.

Si las organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva no pueden adoptar medidas de seguridad durante la competencia (por ejemplo, hacer que los niños respeten el distanciamiento físico y mantengan al menos 1.5 metros de distancia entre sí en todo momento), pueden evaluar limitar la participación a competencias solo entre integrantes del mismo equipo (por ejemplo, partidos amistosos entre integrantes del mismo equipo) o prácticas del equipo únicamente. De manera similar, si las organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva no pueden implementar medidas de seguridad en las actividades en equipos, pueden optar por actividades individuales o desde casa, especialmente si algún integrante del equipo tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente.

### **Fomentar comportamientos que reduzcan la propagación**

Las organizaciones deportivas juveniles pueden considerar implementar diversas estrategias para fomentar comportamientos que reduzcan la propagación del COVID-19.

- **Quedarse en casa cuando corresponda.** Instruya al personal, deportistas y a las familias involucradas acerca de cuándo deben quedarse en casa y cuándo pueden reanudar la actividad.
- **Asilamiento previo a una competencia.** Promueva entre su personal, participantes, acompañantes y demás personal involucrado que permanezcan en casa de preferencia 14 días antes de una competencia.
- **Indique al personal, las familias y los deportistas que se queden en casa si dieron positivo en la prueba de detección del COVID-19,** tienen síntomas del COVID-19 o si han tenido contacto cercano con una persona que dio positivo o tiene síntomas del COVID-19. Adicionalmente sugiera acudir a atención médica y a seguir las recomendaciones mencionadas en el sitio <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- **Elabore políticas que alienten a los miembros del personal que estén enfermos a quedarse en casa sin temor a represalias,** y asegúrese de que el personal esté al tanto de estas políticas. Los criterios del personal de salud de su localidad, municipio o del Estado de Oaxaca pueden ayudar a determinar cuándo corresponde finalizar el aislamiento o la cuarentena.

### **Distanciamiento físico**

El tamaño y el tipo de evento deportivo deben determinarse según la capacidad de los deportistas y personal para su ejecución, así como acompañantes estrictamente necesarios en caso de menores de edad o personas con capacidades distintas de diferentes hogares para mantenerse al menos a 1.5 metros (el largo de 2 brazos extendidos).

- Aliente a los deportistas a esperar con su familiar o tutor en el auto hasta unos minutos antes de iniciar una práctica, precalentamiento o juego, en lugar de reunirse en grupo.

- Al llegar al establecimiento o campo de juego, recuerde a los deportistas y a sus familias que mantengan al menos 1.5 metros de distancia entre ellos y las personas con las que no conviven.
- Desaliente a los deportistas, entrenadores, familias y demás personal de apoyo al evento a saludarse entre sí con contacto físico (p. ej., apretones de manos). Incluya este recordatorio en los carteles acerca del distanciamiento físico.
- Designe a personal o voluntarios que se ocupen de ayudar a mantener la distancia física entre los deportistas, entrenadores, réferis o árbitros, acompañantes y demás asistentes.
- Haga que los deportistas mantengan una distancia de al menos 1.5 metros entre ellos en el campo de juego (p. ej., durante el precalentamiento, las actividades de desarrollo de habilidades, la simulación de jugadas, cuando se explican las reglas de juego)
- Si se dificulta mantener la distancia física con los deportistas durante la competencia o práctica grupal, evalúe recurrir a ejercicios y prácticas individuales.
- Mantenga mayor distancia cuando realiza actividades de alta intensidad.
- Limite el uso de viajes en auto compartidos o en camionetas. Al viajar en auto a un evento deportivo, recomiende a los deportistas que lo hagan con personas que viven en su mismo hogar. Si esto no es posible, vigile que todas las personas que comparten transporte utilicen cubrebocas todo el tiempo, mantengan una sana distancia entre ellos, haya correcta ventilación y tenga disponible gel sanitizante para antes de acceder al vehículo y al descender del mismo.

### **Cubre bocas**

- Exija el uso correcto y constante del cubrebocas, y asegúrese de que el personal, los deportistas y los demás asistentes tengan cubiertas la nariz y la boca.
- Se debe informar a todos acerca de cómo usar, quitarse y lavar (en los casos que aplique) correctamente el cubrebocas antes del evento deportivo.
- Considere tener disponible un cubrebocas nuevo adicional en caso de que algún deportista o personal se olvide de llevar su cubrebocas o necesite reemplazar el cubrebocas húmedo por uno seco. En el caso de los deportes de alta intensidad, como correr, es probable que los deportistas no puedan usar cubrebocas si les causa dificultad para respirar. Limite los deportes de alta intensidad cuando esté en espacios cerrados.
- El riesgo de no seguir las recomendaciones y el contagio suele aumentar cuando los deportistas no participan activamente en el deporte en cuestión, por ejemplo, cuando se toman un descanso o socializan. Asegúrese de que usen el cubrebocas en todo momento.
- Indique a los asistentes al evento, deportistas y a los entrenadores que el cubrebocas no deberá usarse en:
  - Bebés y niños menores de 2 años
  - Personas con problemas respiratorios
  - Personas que están inconscientes, incapacitadas o que no son capaces de quitarse el cubrebocas sin ayuda

## **Protocolo para la higiene de manos y la higiene respiratoria**

- Aliente a los deportistas, los entrenadores, personal de apoyo y demás asistentes a lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, se puede usar desinfectante de manos que contenga al menos un 65% de alcohol.
- No permita que escupan, y aliente a todos a cubrirse la boca y la nariz con la posición de “estornudo de etiqueta”. Los pañuelos desechables usados se deben depositar en la basura, y deben lavarse las manos de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Aliente a los deportistas, entrenadores y demás personas asistentes a evitar cantar, vitorear o gritar, especialmente en espacios cerrados.

## **Suministros adecuados**

Garantice la disponibilidad de suministros adecuados para promover buenos hábitos de higiene. Los suministros incluyen agua, jabón, desinfectante de manos con al menos un 65% de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables, toallitas desinfectantes, cubrebocas (de ser posible) y botes de basura sin contacto.

## **Carteles y mensajes**

Coloque carteles en lugares visibles (p. ej., en entradas, salidas y baños) que promuevan las medidas de protección cotidianas y describan cómo detener la propagación de COVID-19, como por ejemplo al lavarse las manos correctamente, usar el cubrebocas de forma correcta, y mantener el distanciamiento físico.

## **Difunda anuncios de prevención con el sistema de anuncios públicos usualmente empleados.**

- Incluya mensajes de prevención del COVID-19 (por ejemplo, videos) sobre los comportamientos que previenen la propagación del COVID-19 al comunicarse con el personal, los deportistas, los voluntarios, los funcionarios y las familias. Estos mensajes pueden incluir enlaces, videos y mensajes de prevención por email, en los sitios web de la organización y a través de las cuentas de la liga en redes sociales. Puede hacer referencia a los materiales presentes en el sitio <https://coronavirus.gob.mx/>
- Considere crear carteles y mensajes en los diversos idiomas y dialectos que se hablan en la comunidad y en formatos (p. ej., en letras grandes, braille, lengua de señas mexicanas) para personas ciegas o con visión limitada o personas sordas o con problemas auditivos.

## **Limpieza y desinfección**

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia dentro del campo, la cancha o la superficie de juego al menos una vez por día o, siempre que sea posible, entre usos.
- Limpie y desinfecte los objetos o equipos compartidos (p. ej., pelotas, bates, equipos de gimnasia) entre cada uso.
- Considere cerrar aquellas áreas que no puedan limpiarse y desinfectarse adecuadamente durante un evento deportivo.
- Elabore un cronograma para aumentar las tareas de limpieza y desinfección de rutina.
- Garantice el uso y almacenamiento seguros de desinfectantes, lo que incluye guardar los productos fuera del alcance de los niños. Siempre lea y siga las instrucciones de la etiqueta de cada producto.
- Identifique a un empleado o voluntario adulto que se encargue de la limpieza y desinfección correcta de objetos y equipos, particularmente de cualquier equipo compartido o de las superficies que se tocan con frecuencia.
- El personal debe garantizar que haya una ventilación adecuada al usar productos de limpieza para evitar que las personas presentes inhalen vapores tóxicos.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura y para manipular y desechar los residuos.
- Lávese las manos al quitarse los guantes.

### **Objetos que se comparten**

- Desaliente el uso compartido de artículos que son difíciles de limpiar o desinfectar. Recomiende a los deportistas y personas asistentes al evento que lleven su propio equipamiento, como bates, cascos, pelotas, etc. No permita que los deportistas compartan toallas, ropa, botellas de agua u otros artículos que usan para limpiarse las manos o la cara.
- Garantice un suministro adecuado de los artículos compartidos para reducir al mínimo la necesidad de uso compartido de equipos en la medida de lo posible (p. ej., equipos de protección, pelotas, bates, botellas de agua). Si esto no es posible, limite el uso de suministros y equipos a un grupo de deportistas por vez y límpielos y desinfectelos después de cada uso.
- Mantenga las pertenencias de cada jugador separadas de las de los demás y en contenedores, bolsas y zonas rotuladas individualmente.
- Si en algún evento se ofrece comida, prepare cajas o bolsas pre-empaquetadas para cada asistente en lugar de mesas de buffet o comidas de tipo familiar. Evite que se compartan alimentos y utensilios, y asegúrese de que los deportistas se sienten al menos a 1.5 metros de distancia entre sí. Ofrezca desinfectante de manos o promueva el lavado de manos.

### **Ventilación**

- Si juegan en espacios cerrados, asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente. Si es posible, regule el sistema cuando se están disputando los partidos para aumentar la circulación del aire exterior. Aumente la circulación de aire exterior

tanto como sea posible, por ejemplo, abriendo ventanas y puertas. No abra las puertas y ventanas si hacerlo representa un riesgo de salud o seguridad (p. ej., riesgo de caer, riesgo de provocar síntomas de asma) para los deportistas o los que usan el establecimiento.

- Si se utilizan equipos de ventilación portátiles como ventiladores, tome medidas para reducir al mínimo el aire que fluye directamente desde una persona a otra para reducir el potencial de propagación de cualquier virus transportado por el aire o en forma de aerosol. Los ventiladores deben usarse para expulsar el aire hacia afuera, no para que circule a través de la habitación.

### **Sistemas de agua**

Para minimizar el riesgo de las enfermedades asociadas al agua, tome medidas para garantizar que sea seguro utilizar todas las fuentes y sistemas de agua (p. ej., lavabos y fuentes decorativas) luego del cierre prolongado del establecimiento. Aliente al personal y a los deportistas a llevar su propia agua y a no compartirla.

### **Espacios comunales**

- Si es necesario compartir las instalaciones de práctica o competencia (p. ej., vestuarios), considere escalonar los horarios de práctica y aumentar la cantidad de tiempo entre una práctica y otra y entre competencias para permitir que un grupo se retire del establecimiento antes del ingreso de otro grupo. Dedique un tiempo determinado a realizar las tareas de limpieza y desinfección entre cada grupo.
- Limite la cantidad de deportistas sentados en áreas de asientos para los deportistas (como las bancas), dejando que los deportistas se distribuyan en las áreas para espectadores si hay más espacio disponible (por ejemplo, las gradas libres de visitantes no esenciales).
- Agregue barreras físicas, como mamparas de plástico flexibles, por ejemplo, entre los lavabos de los baños, en especial cuando no se los pueda colocar con una separación de al menos 1.5 metros.

### **Conciencia de regulación**

Esté al tanto de las medidas de regulación nacional, estatal, jurisdiccional y municipal con los encuentros grupales para determinar si se pueden realizar eventos.

### **Protecciones para el personal, los deportistas y familiares con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19**

- Ofrezca opciones para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (incluidos adultos mayores y personas de cualquier edad con afecciones



- subyacentes) que limiten su riesgo de exposición (como entrenamientos virtuales y prácticas desde casa).
- Considere limitar la participación en deportes solo al personal y deportistas que viven en el área local (p. ej., localidad, ciudad, pueblo o municipio) para reducir el riesgo de propagación del virus de áreas con niveles más altos de COVID-19. Brinde información a deportistas, entrenadores, personal de apoyo y familiares acerca de los niveles de COVID-19 locales para que puedan tomar una decisión bien fundada acerca de su participación.
  - Implemente políticas para proteger la privacidad de las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente respecto de sus afecciones subyacentes.

### **Identificación y conformación de grupos pequeños**

- Mantenga a los deportistas juntos en grupos reducidos con entrenadores o personal dedicados exclusivamente al grupo y procure que cada grupo de deportistas y entrenador eviten entrar en contacto con otros grupos tanto como sea posible. Una alternativa para los equipos es que el mismo grupo de deportistas permanezca con el mismo entrenador, o que el mismo grupo rote entre diferentes entrenadores.
- Evalúe organizar juegos amistosos entre integrantes del mismo equipo en lugar de jugar con otros equipos, para reducir al mínimo la exposición entre deportistas y equipos.
- Horarios de concurrencia y turnos limitados, rotativos o escalonados para el personal del establecimiento.
  - Escalone los horarios de llegada y entrada a las sedes por grupos o implemente otros protocolos para limitar el contacto entre grupos tanto como sea posible. Un ejemplo es aumentar la cantidad de tiempo entre prácticas y competencias para que un grupo pueda irse antes de que llegue el otro. Esto también da más tiempo para limpiar las instalaciones entre usos.
  - Flexibilice los espacios de trabajo (p. ej., a través de videoconferencias) y los horarios (p. ej., con turnos escalonados) para ayudar a implementar políticas y prácticas de distanciamiento físico entre el personal del establecimiento y otras personas.

### **Punto de contacto designado para el COVID-19**

Designa a un miembro del personal u oficina del programa de deportes juveniles para que se encargue de responder las inquietudes relacionadas con el COVID-19. Todos los entrenadores, organizadores, deportistas, miembros del personal y familiares deberían saber quién es esta persona o cuál es la oficina, y cómo contactarla.

### **Sistemas de comunicación**

- Aliente a los entrenadores, al personal y a los deportistas a informar a los responsables de los diversos institutos relacionados, organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores

de recreación deportiva o punto de contacto del COVID-19 si tienen síntomas del COVID-19, obtuvieron un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 o han estado expuestos a alguien con COVID-19. Prepararse para cuando alguien esté enfermo.

- Indique a los entrenadores, miembros del personal y deportistas antes del evento deportivo que no deben asistir si tienen síntomas de la enfermedad, dieron positivo en la prueba de detección o han estado expuestos al COVID-19 recientemente.
- Notifique al personal, los responsables de los diversos institutos relacionados, organizaciones, municipios, ligas, clubes y promotores de recreación deportiva o punto de contacto, las familias y el público acerca de los cierres y restricciones vigentes en los establecimientos de deportes juveniles con el objetivo de limitar la exposición al COVID-19 (p. ej., horarios limitados de atención).
- Identifique y aborde las posibles barreras de idioma, culturales y de discapacidad cuando deba comunicar información acerca del COVID-19 a los entrenadores, miembros del personal y deportistas. Adapte la información para que puedan entenderla fácilmente diferentes grupos, y para que esté disponible en varios idiomas, dialectos, y formatos (p. ej., braille o letra grande).

#### **Políticas de licencia por enfermedad**

- Implemente políticas y prácticas flexibles de licencia por enfermedad para entrenadores, deportistas, funcionarios y personal que no sean punitivas y que permitan a los involucrados quedarse en casa cuando están enfermos, si estuvieron expuestos al virus o si se encargan del cuidado de una persona enferma, o deben permanecer en la casa con los niños si cerraron las escuelas o los programas de cuidados infantiles.
- Asegúrese de comunicar al personal cualquier información relevante sobre las políticas locales, estatales o federales referentes a COVID-19.
- Monitoree el ausentismo de los entrenadores y funcionarios, capacite al personal en otras tareas y elabore una nómina de personal de respaldo capacitado.

#### **Capacitación de entrenadores y personal**

- Capacite a los entrenadores, funcionarios y empleados sobre todos los protocolos de seguridad. Considere usar la guía del Instituto Mexicano del Seguro Social <http://www.imss.gob.mx/covid-19/cursos>
- Realice capacitaciones virtuales o asegúrese de que se cumpla el distanciamiento físico durante la capacitación.
- Si la capacitación debe ser presencial, mantenga el distanciamiento físico. La capacitación virtual es la mejor opción, siempre y cuando sea viable.

#### **Reconocimiento de signos y síntomas**

Realice controles de salud diarios (por ejemplo, control de la temperatura y/o evaluación de síntomas) a los entrenadores, funcionarios, empleados, deportistas y acompañantes de manera segura y respetuosa y conforme a las leyes y regulaciones de privacidad y confidencialidad vigentes.

### **Establecimientos compartidos**

Aliente a todas las organizaciones que comparten o usan los establecimientos deportivos a seguir estas recomendaciones y limitar el uso compartido de todo tipo de objetos.

### **Apoyo y resiliencia**

- Promueva que el personal y los entrenadores se alimenten de manera saludable, hagan ejercicio, duerman bien, dediquen tiempo a relajarse y aprendan a sobrellevar el estrés.
- Recomiende a los empleados que hablen con personas de su confianza acerca de sus inquietudes y cómo se sienten.

### **Prepararse para cuando alguien esté enfermo**

Cada instituto, organización, municipio, liga, club y promotor deportivo de deportes puede considerar implementar diversas estrategias para estar preparados en caso de que alguien se enferme.

### **Informe los criterios de aislamiento en casa a las personas enfermas**

Comuníquese con los entrenadores, miembros del personal, árbitros o deportistas enfermos para que sepan que no deben regresar hasta que hayan cumplido los criterios para la suspensión del aislamiento en casa.

### **Aísle y traslade al personal enfermo**

- Aparte de inmediato a los entrenadores, empleados, funcionarios y deportistas con síntomas del COVID-19 (como fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato) en cualquier actividad deportiva. Las personas que están enfermas deben retirarse a sus casas o a un establecimiento de atención médica, en función de la gravedad de sus síntomas, y seguir la guía de los SSO para cuidarse.
- Las personas que han tenido contacto cercano con una persona que tiene síntomas deberían ser separadas y enviadas a sus casas. Si presentan síntomas, las personas y sus familias deben seguir la guía del sitio <https://coronavirus.gob.mx/capacitacion/>
- Establezca procedimientos para transportar de forma segura a las personas enfermas hasta su casa o establecimiento de atención médica. Si se requiere del uso de una

ambulancia, indique vía telefónica de que la persona a ser atendida podría tener COVID-19.

### **Limpieza y desinfección**

- Cierre las áreas utilizadas por la persona enferma e impida el uso de estas áreas hasta que no estén limpias y desinfectadas (en el caso de las áreas al aire libre, esto incluye superficies u objetos compartidos, si corresponde).
- Espere al menos 24 horas antes de limpiar y desinfectar. Si no puede dejar pasar 24 horas, espere tanto como sea posible. Garantice el uso y almacenamiento correctos y seguros de productos de limpieza o de sitio externo y desinfección.

### **Notifique a las autoridades de salud y contactos cercanos**

- De acuerdo con las leyes y regulaciones nacionales, estatales y locales, los institutos, organizaciones, municipios, ligas, clubes o promotores deportivos deben notificar a las autoridades de salud locales de inmediato si hay algún caso de COVID-19 ya sea a la unidad de salud, hospital o jurisdicción sanitaria.
- Aconseje a aquellos que han tenido contacto cercano con una persona que haya sido diagnosticada con COVID-19 que permanezca en casa y monitoree su salud para la detección de síntomas y que sigan las recomendaciones del sitio <https://coronavirus.gob.mx/> si presentan síntomas.
- Lleve una lista minuciosa que incluya a los deportistas, familiares, entrenadores y personal auxiliar que concurren a cada práctica y partido, y tenga actualizada la información de contacto de cada uno. En caso de que ocurriera una exposición al COVID-19, es fundamental realizar las notificaciones correspondientes ya que esta información facilitará el rastreo de contactos.

### **Qué hacer si alguien se enferma después de participar en una actividad deportiva**

- Si alguien presenta síntomas que concuerdan con los del COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar, o si da positivo en la prueba de detección del COVID-19, siga las medidas para prevenir la propagación del COVID-19 y la Guía de salud pública para la exposición comunitaria. Puede considerar lo mencionado en el sitio <https://coronavirus.gob.mx/capacitacion/>
- La persona que haya tenido un resultado positivo, o haya estado en contacto con una persona con resultado positivo a COVID-19 debe autoaislarse o hacer una cuarentena voluntaria si es un contacto cercano.
- Contacte y notifique de inmediato a las personas con las que ha tenido contacto cercano, a los organizadores de la liga y/o al departamento de salud local.
- Es posible que los responsables de las organizaciones, ligas, clubes y promotores de la salud de los diversos deportes locales deban informar al personal, a los padres y a otras personas acerca de su posible exposición al virus, manteniendo la confidencialidad de la

persona de conformidad con la Ley Federal sobre la Protección de Datos Personales y otras leyes y normas vigentes.

- Si usted, un miembro del personal o algún participante están esperando los resultados de la prueba de detección del COVID-19, siga estas medidas para ayudar a detener la propagación del COVID-19:

#### **Quédese en casa y monitoree su salud.**

- Piense con quiénes y dónde ha estado recientemente, y anote toda la información que pueda recordar.
- Llame al 911 para buscar atención de emergencia
- Si usted, un miembro del personal o algún participante han sido diagnosticados con COVID-19, se necesita mantener una comunicación con personal médico para controlar su estado de salud y preguntarle con quiénes ha estado en contacto y a qué lugares ha ido. Su información será confidencial.
- El rastreo de contactos es clave para desacelerar la propagación del COVID-19 y para ayudar a proteger a la comunidad ya que:
  - Permite informarles a las personas que pueden haber estado expuestas al COVID-19 y que deben monitorear su salud para detectar signos y síntomas del COVID-19.
  - Ayuda a las personas que pueden haber estado expuestas al COVID-19 a realizarse la prueba de detección.
  - Permite pedir a las personas que se auto aíslen si tienen COVID-19 o que cumplan una cuarentena si son un contacto cercano.

Modificado de: Consideraciones para administradores de deportes juveniles -*Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC)*- consultado el 12 de abril de 2021 en el sitio <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html#print>