



MINISTERIO  
DE SALUD

# GUÍA SANITARIA PARA LAS OPERACIONES DE ORGANIZACIONES DEPORTIVAS POST- COVID-19



## OBJETIVO

Establecer una guía sobre los lineamientos sanitarios de bioseguridad para la reactivación de las Organizaciones Deportivas en el marco de la estrategia “Ruta Hacia la Nueva Normalidad” para proteger a los trabajadores y personas que participan de las actividades.

## INTRODUCCIÓN

Esta guía constituye un documento de referencia para el desarrollo de los protocolos de bioseguridad de Organizaciones Deportivas para la reactivación de sus actividades de forma segura. Este protocolo de bioseguridad es una herramienta donde se deberá desarrollar cómo se realizará la implementación de cada una de las medidas básicas de prevención dictadas por el Ministerio de Salud de acuerdo al contexto en que se encuentre, requiere colaboración de toda la población y es indispensable la supervisión constante de su fiel cumplimiento, con el fin de proteger la salud de todos los trabajadores y participantes de las actividades.

Para realizar esta labor, se debe conformar un Comité especial de salud e higiene para la prevención del COVID-19, quienes tendrán que cumplir con las responsabilidades establecidas en la normativa, el cual se mantendrá en funcionamiento mientras dure la pandemia. Aquellas empresas, instituciones u organizaciones que cuenten con un Comité de Salud e Higiene en el Trabajo, este Comité podrá asumir el rol del Comité de Salud e Higiene del COVID-19, previa capacitación.

Para una mejor comprensión de todo lo concerniente a la enfermedad COVID-19 como: signos y síntomas, mecanismo de transmisión, medidas de prevención y control, información oficial actualizada de la situación mundial y de Panamá; las que constituyen herramientas básicas que deben ser manejadas por todos para poder implementar de manera correcta las medidas, los invitamos a visitar el sitio web del Ministerio de Salud [www.minsa.gob.pa](http://www.minsa.gob.pa) y la Organización Panamericana de la Salud [www.paho.org](http://www.paho.org) donde podrán acceder a todos los documentos técnicos.

Esta guía está basada en los “Lineamientos Generales para el Retorno a la Normalidad de las Empresas Post COVID-19 en Panamá” adoptados mediante Resolución No. 405 del 11 de Mayo de 2020 las cuales son de estricto cumplimiento, al igual que las normativas sanitarias y de salud ocupacional vigentes.



ASPECTO	MEDIDAS
<b>COMITÉ ESPECIAL DE SALUD E HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DEL COVID-19</b>	<p>Las Organizaciones Deportivas deben constituir un “Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención del COVID-19”, conformada por un mínimo de 2 a 6 trabajadores, dependiendo del tamaño. Resolución No. DM-137-2020, de lunes 16 de marzo de 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deben desarrollar un protocolo en donde se establezcan los mecanismos para implementar y monitorear el cumplimiento de medidas de prevención y control recomendadas para las actividades deportivas.</li></ul>
<b>CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS Y GUÍAS SANITARIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las organizaciones deportivas deben manejar la información actualizada y oficial del COVID-19 en Panamá y debe cumplir con las Guías y Protocolos sanitarios emitidos por el Ministerio de Salud.</li><li>• Tiene la responsabilidad mantener informado sobre las medidas de prevención y situación del COVID-19 a los trabajadores y debe capacitarlos periódicamente sobre el tema y vigilar el estricto cumplimiento de las mismas.</li><li>• Los trabajadores, deportistas y participantes deben contar con la información y comunicación clara y actualizada de COVID-19, sobre las medidas de prevención y control. Afiches, mensajes, cintillos, murales, etc.</li><li>• Vigilar el estricto cumplimiento de las normas establecidas tanto por los trabajadores, deportistas y participantes de las actividades.</li></ul> <p>Página web MINSA: <a href="http://www.minsa.gob.pa/informacion-salud/planes-protocolos-y-guias-covid-19-0">http://www.minsa.gob.pa/informacion-salud/planes-protocolos-y-guias-covid-19-0</a></p>
<b>MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL</b>	
<b>HIGIENE DE MANOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar periódicamente el lavado de manos con agua y jabón o el uso de gel alcoholado.</li><li>• Todo trabajador, deportista y participante debe realizar higiene de manos: lavarse las manos con agua y jabón o usar gel alcoholado al llegar y salir de su área de trabajo, antes o después de la manipulación de mascarillas, al tocar superficies de alto contacto o aquellas que se tocan con frecuencia, o cambio de actividad, así como antes y después de ir al baño y cafetería, entre otros momentos que considere necesario.</li></ul>
<b>USO DE MASCARILLAS,</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso obligatorio de mascarillas por todos los trabajadores, deportistas y participantes.</li><li>• Las mascarillas sólo serán retiradas por los deportistas en momentos de ejecución del deporte, y colocadas</li></ul>



<b>ETIQUETA RESPIRATORIA.</b>	<p>inmediatamente una vez finalizado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se recomienda además de la mascarilla el uso de protector facial en los trabajadores cuando el distanciamiento físico de 2 metros no pueda cumplirse y no debe exceder de 15 minutos. El uso de protección facial no exime el uso de mascarilla.</li><li>• Cumplir con la etiqueta respiratoria o higiene de la tos:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Toser o estornudar en el ángulo del antebrazo o en un pañuelo desechable, el cual deberán descartar en un envase destinado para estos desechos, y realizar higiene de manos inmediatamente.</li><li>○ No escupir en el suelo y en otras superficies expuestas al medio ambiente.</li><li>○ Provisión continúa de pañuelos desechables en lugares como comedores o zonas dispuestas para el descanso del personal, ya que estos son momentos en donde los trabajadores, deportistas y participantes se debe retirar la mascarilla.</li></ul></li></ul>
<b>DISTANCIAMIENTO FISICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los trabajadores, deportistas y participantes de las actividades deben ser orientados a mantener distanciamiento físico de dos metros con otras personas y cumplir con las señalizaciones establecidas.</li><li>• Cada organización deportiva deberá realizar un análisis de su capacidad e infraestructura, con el fin de mantener un distanciamiento de 2 metros entre los trabajadores, deportistas y participantes.</li><li>• Las organizaciones deportivas deberán contar con señalización de distanciamiento físico en las áreas de ingreso y áreas comunes con el fin de evitar aglomeraciones y prevenir el contagio. Señalizar las áreas de espera y sillas que no pueden ser ocupados por los clientes.</li><li>• Un personal asignado deberá monitorear que los trabajadores, deportistas y participantes mantengan distanciamiento físico dentro de las áreas. En el caso de que el distanciamiento físico sea menor a 2 metros no debe ser por un periodo mayor a 15 minutos, evite el contacto físico.</li><li>• En las áreas donde no se pueda mantener el distanciamiento físico de 2 metros, se tomarán medidas adicionales de protección o barrera para evitar contagios (pantallas acrílicas o similares).</li><li>• Cumplir con los lineamientos establecidos para el uso de transporte que establece el cumplimiento del distanciamiento</li></ul>



	<p>físico de 2 metros, realizar marcado de las sillas donde no podrán sentarse los pasajeros.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En el área de comedor de trabajadores y deportistas se debe mantener distanciamiento físico de 2 metros, por lo que se pueden implementar estrategias como turnos escalonados, determinación de capacidad del área para definir cuantas personas pueden almorzar simultáneamente con el fin de evitar aglomeraciones y vigilancia estricta del cumplimiento de las medidas.</li><li>• Evitar el contacto físico. No realizar gestos de celebraciones o saludos como apretones de manos, abrazos, chocar las manos, entre otros.</li><li>• Promover la adopción de tecnologías para minimizar el traspaso de documentos físicos.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Uso de correo electrónicos</li><li>○ Manipulación de tarjetas de crédito sólo por el cliente</li><li>○ Sistema de facturación electrónica.</li><li>○ Venta y pagos en línea.</li></ul></li></ul>
<b>USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL EPP</b>	<p>El uso del equipo de protección personal para prevención el COVID-19 en las organizaciones deportivas va a depender de la ocupación que tenga cada trabajador o el nivel de riesgo al que se encuentre expuesto. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar protección facial u ocular además de mascarilla cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas, o riesgos químicos, biológicos, físicos, o en aquellos momentos donde el distanciamiento físico de 2 metros no pueda cumplirse en los cuales el contacto no debe exceder los 15 minutos.</li><li>• Los guantes solo serán necesarios en caso de que por la particularidad de la ocupación del trabajador se requiera, tal como el personal de aseo y otros. Es importante recordar que el uso de los guantes no sustituye el lavado de manos.</li><li>• Los encargados de realizar la limpieza y desinfección de las áreas deben utilizar el Equipo de protección personal adecuado (guantes, mascarilla, delantales entre otros). Ver Guía de Limpieza y desinfección de superficies para establecimientos en general <a href="http://www.minsa.gob.pa">www.minsa.gob.pa</a>.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar la limpieza y desinfección diaria de todas las áreas comunes puestos de trabajo, salas de espera y áreas de atención, incluyendo pisos, servicios sanitarios, comedores, entre otras áreas.</li><li>• Realizar la limpieza y desinfección de superficies de alto</li></ul>



<p><b>LIMPIEZA Y DESINFECCION DE SUPERFICIES</b></p>	<p>contacto cada 2 horas, como manijas o cerraduras de las puertas, agarraderos o baranda de escaleras, grifos de lavamanos y fregador, neveras, palanca de inodoros. agarraderos, botones de acceso de las puertas, teclados del microondas, entre otras superficies.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar limpieza y desinfección de equipos deportivos diariamente o después de cada uso en caso de requerir contacto por varias personas (bolas, bates, entre otros).</li><li>• Realizar la limpieza y desinfección profunda del área cada dos semanas.</li><li>• Realizar limpieza y desinfección de los vehículos de transporte.</li><li>• Realizar limpieza frecuente de filtros y mantenimiento preventivo del sistema de aire acondicionado, en las áreas donde existan.</li></ul> <p>El proceso involucra tres pasos básicos que deben realizarse en el siguiente orden: Limpieza, enjuague y secado, y desinfección</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Limpieza:</b> La limpieza de estas superficies debe realizarse con agua, jabón o detergente y paño limpio.</li><li>• <b>Enjuague y secado:</b> con agua y espere que seque.</li><li>• <b>Desinfección:</b> Posterior a la limpieza aplicar un desinfectante y dejar secar.</li></ul> <p><b>Desinfectantes recomendados:</b> compuestos clorados - hipoclorito de sodio (Cloro) al 5.25% o al 3.5% en una dilución según área, alcohol al 70%, compuestos de amonio cuaternario o peróxido de hidrógeno.</p> <p>Seguir las recomendaciones establecidas en la “Guía de limpieza y desinfección de superficies en establecimientos en general”. Acceso en la página web: <a href="http://www.minsa.gob.pa">www.minsa.gob.pa</a></p>
<p><b>MANEJO DE DESECHOS</b></p>	<p>Al usar mascarilla desechable, otros equipos desechables y materiales contaminados, es fundamental utilizarlos y desecharlos correctamente para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con su uso y su eliminación.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se recomienda un manejo diferenciado de los desechos tales como: las mascarillas, al igual que desechos posiblemente contaminados como pañuelos desechables, estos deben colocarse en doble bolsa y recipiente cerrado.</li><li>• Manejo seguro de la disposición final: cerrar ambas bolsas por separado y colocar en el área de almacenamiento temporal de desechos sólidos (para ser retirada por el servicio de aseo).</li></ul>
<p><b>HORARIOS ESPECIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El comité debe hacer una evaluación del recurso humano, para identificar los grupos vulnerables (adultos mayores de 60 años,</li></ul>



<b>RESTRICCIÓN NÚMERO PERSONAS TELETRABAJO</b>	<b>DE DE -</b>	<p>trabajadores con comorbilidad, mujeres embarazadas, entre otros.) para los cuales se podrá considerar la modalidad de teletrabajo o reubicación en áreas de menor riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Controlar cantidad de personas que acceden a las áreas para no exceder la capacidad, manteniendo en todo momento distanciamiento físico de 2 metros.</li></ul>
<b>MONITOREO SINTOMAS TRABAJADORES, DEPORTISTAS PARTICIPANTES</b>	<b>DE DE Y</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de temperatura a todos los trabajadores, deportistas y participantes al ingreso de las áreas con el fin de determinar síntomas iniciales del COVID-19.</li><li>• A los trabajadores y deportistas se le debe tomar diariamente al inicio de la jornada, llevando un registro de la temperatura y que síntomas adicionales presentan relacionados con el COVID-19, también se recomienda realizar un monitoreo aleatorio en el día.</li><li>• Cuando el trabajador o cliente presente alguno de los síntomas del COVID-19 como tos, fiebre igual o mayor a 38 °C o dificultad para respirar, debe ser referido a la Instalación de Salud más cercana o instruido a llamar al 169 o ROSA.</li><li>• Si se identifica un caso positivo de COVID-19 entre los trabajadores o clientes, limpie y desinfecte el área según lo establecido en la guía de limpieza y desinfección de establecimientos en general y colabore con la trazabilidad de contactos.</li></ul>
<b>MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer un plan para el manejo estrés laboral, coordinado por el Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención del COVID-19.</li><li>• Permitir a sus trabajadores tomar pequeñas pausas activas laboral durante la jornada laboral con el objetivo de realizar ejercicios de estiramiento, respiración, buscar agua para hidratarse, ir al baño, etc.</li></ul>
<b>COMPROMISO DE LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ubicar en la entrada del área deportiva un personal que monitoree el cumplimiento de las medidas de bioseguridad y de prevención y control de infecciones.</li><li>• Mantener provisión continua de los insumos para la implementación de la Medidas de Prevención y Control de COVID-19.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Insumos básicos para Higiene de mano: jabón líquido, papel toalla y gel alcoholado (del 60 al 95%).</li><li>○ Insumos básicos para limpieza y desinfección de superficies.</li><li>○ Equipos de protección personal</li></ul></li><li>• El comité debe realizar actividades de promoción y educación</li></ul>



	<p>sobre las medidas de prevención COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Colaborar con las autoridades sanitarias al momento de realizar las inspecciones.</li></ul>
<b>OTRAS MEDIDAS RECOMENDADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De preferencia realizar las actividades al aire libre o en espacios amplios.</li><li>• En espacios cerrados mantener las áreas con buena ventilación. Si utiliza sistemas de aire acondicionado no dirigir el flujo de aire directo a los deportistas y participantes. En caso de no contar con aires acondicionados abrir puertas y ventanas.</li><li>• Evitar reuniones grupales, se recomienda utilizar medios electrónicos como videoconferencias.</li><li>• No compartir ropa, toallas, equipos deportivos, botellas, entre otros artículos que son de uso individual.</li><li>• No usar dispensadores de bebidas de uso común. De preferencia suministrar agua embotellada. En aquellos casos que se use botellas reutilizables: deben ser de uso individual, deben estar identificadas y deben ser lavadas después de cada práctica o juego.</li><li>• En caso de uso de vehículos para movilización de deportistas y equipo de apoyo, se deben seguir las recomendaciones de la Guía de prevención en medios de transporte, acceso en <a href="http://www.minsa.gob.pa">www.minsa.gob.pa</a></li><li>• En caso de momentos para merienda o almuerzo, se recomienda ofrecer estos alimentos en empaques servidos individualmente. Realizar esta actividad organizada por grupos, mantener distanciamiento físico entre participantes, realizar higiene de manos y colocar mascarilla inmediatamente una vez ingerido los alimentos.</li><li>• Se recomienda: Establecer estrategias para el desarrollo de los torneos deportivos tales como, Conformar Burbujas sociales con pautas de manejos bien establecidas, tamizajes o realización de pruebas, y otras que consideren necesarias para preservar la salud y seguridad de los deportistas y personal involucrado.</li></ul>

NOTA: Estas guías están basadas en los Lineamientos Generales para el Retorno a la Normalidad de las Empresas Post COVID-19 en Panamá adoptadas mediante Resolución N° 405 del 11 de mayo de 2020, publicada en Gaceta Oficial 29021-B. Estas Normativas son de estricto cumplimiento, al igual que las normativas sanitarias y de salud ocupacional vigentes.