

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

*PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS DE:
DE INSTITUCIONES Y ACADEMIAS DEPORTIVAS PRIVADAS DE LOJA PARA
REAPERTURA,
ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19*

MTT-6

AÑO 2020

- GOBIERNO PROVINCIAL DE LOJA
- MUNICIPIO DE LOJA
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
- MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
- AGENCIA NACIONAL DE REGULACIÓN, CONTROL Y VIGILANCIA SANITARIA
- ASOCIACION DE CAMARAS DE LA PRODUCCION DE LOJA
- CAMARAS DE INDUSTRIAS DE LOJA
- AGREMIACION DE INSTITUCIONES Y ACADEMIAS DEPORTIVAS PRIVADAS DE LOJA



Municipio de Loja

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
 PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
 REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
 SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

| Trabajo | Nombre/Cargo | Institución |
|----------------|--|--|
| Elaborado por: | Arq. Msc. Edison Mendieta Betancourt DIRECTOR DE PLANIFICACIÓN | MUNICIPIO DE LOJA |
| | Dr Fernando Feijo REPRESENTANTE | AGREMIACION DE INSTITUCIONES Y ACADEMIAS DEPORTIVAS PRIVADAS DE LOJA |
| Revisado por: | | |
| | | |
| | | |
| Aprobado por: | | |
| | | |
| | | |

| Propuesta | Descripción de aportes/Institución | Fecha de revisión |
|-----------|---|-------------------|
| 1 | AGREMIACION DE INSTITUCIONES Y ACADEMIAS DEPORTIVAS PRIVADAS DE LOJA | 27/05/2020 |
| | | 29/05/2020 |
| 2 | MUNICIPIO DE LOJA | 7/05/2020 |
| | | 30/05/2020 |



PROCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

Tabla de contenido

| | |
|---------------------------------------|----|
| OBJETIVO | 5 |
| ALCANCE | 5 |
| JUSTIFICACIÓN | 5 |
| MARCO LEGAL..... | 7 |
| ABREVIATURAS Y/O DEFINICIONES..... | 7 |
| LINEAMIENTOS GENERALES | 11 |
| LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS | 11 |
| ANEXOS | 18 |
| Anexo 01 Lavado de manos | 18 |
| Anexo 02 Desinfección de manos | |



Municipio de Loja

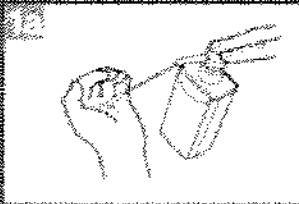
PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
 PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
 REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
 SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfectarse las manos por higienial. Lavarse las manos solo cuando estén visiblemente sucias.

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



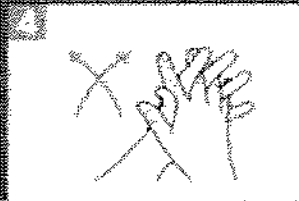
1a Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.



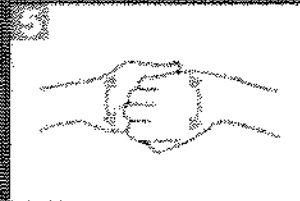
2 Frotar las palmas de las manos entre sí.



3 Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, intercambiando los brazos y viceversa.



4 Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



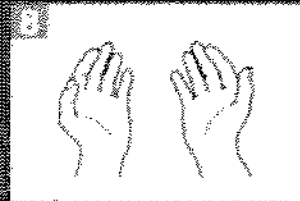
5 Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano contraria, intercambiando los brazos.



6 Frotar con el movimiento de rotación el pulgar izquierdo, alternándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Una vez hechas, sus manos son limpias.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
no dañar al paciente, no perjudicar al paciente

SAVE LIVES
 Clean Your Hands

Organización Mundial de la Salud, Cantón Loja 2020

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Loja

SECRETARÍA DE SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

..... 19

Anexo 03 Colocación de mascarilla quirúrgica 20



Municipio de Loja

**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

| | |
|---|-----------|
| Anexo 04 Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19 | 21 |
| Anexo 05 Protocolo de manejo de desechos generados ante Evento Coronavirus COVID-19.. | 21 |
| Anexo 06 Protocolo que deben cumplir los establecimientos de alimentación colectiva y para quienes prepararen y entreguen alimentos..... | 21 |
| Anexo 07 Guía de Bioseguridad para entregas a domicilio y atención al cliente | 21 |
| Anexo 08 Ejemplos de Mascarillas Deportivas..... | 22 |
| Bibliografía:..... | 23 |

OBJETIVO

- Establecer los lineamientos para la reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica de la actividad física individual, el deporte formativo y el deporte de alto rendimiento, durante la Emergencia Sanitaria por CORONAVIRUS (COVID-19), facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos de salud física y mental, contribuyendo a la formación integral de los deportistas y personas en general, en el ámbito físico, intelectual y socio-afectivo, en el cantón Loja

ALCANCE

- Nos encontramos en estado de emergencia relacionado con la salud pública, ocasionada por la pandemia del COVID-19, lo que obligó al gobierno nacional a decretar el estado de excepción (Decreto 1017 del 17 de marzo), cuyo objetivo fue precautelar y proteger la salud de la población, además de contener la progresión de la enfermedad mediante el contagio y reforzar el sistema de salud pública.
- Este instrumento busca garantizar el derecho de las personas al deporte y la recreación, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad,
- Tomar en consideración las restricciones respecto del uso de los espacios públicos, la edad y otras condiciones que vuelven más vulnerables a algunos grupos de atención prioritaria frente al COVID-19 como una medida de protección para salvaguardar a las personas en el cantón Loja.

JUSTIFICACIÓN

En Diciembre de 2019, la ciudad china de Wuhan se convirtió en el centro de un brote de neumonía de causa desconocida. En Enero de 2020, científicos chinos informaron haber aislado un nuevo coronavirus, el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2; anteriormente



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

conocido como 2019-nCoV). Los primeros datos científicos sobre Covid-19 de China muestran que las personas más vulnerables a la infección tienen enfermedades preexistentes que incluyen diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e inflamación crónica

Actualmente, están demostrándose relaciones patológicas entre la obesidad y el Covid19 identificando a este problema como un factor clave y determinante, ya que lamentablemente las complicaciones se dan en un porcentaje elevado dentro de la población con sobrepeso. Evidentemente, el índice de masa corporal IMC (relación peso-talla) se mencionó entre los factores de riesgo clínico significativos para el SARS-CoV-2 comunicado en los primeros informes clínicos de China, Italia o Estados Unidos. Por tanto es importante entender que existe una relación entre la inactividad física y el síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus-2 (SARS-CoV-2), y la complicación que puede ser fatal en personas con Hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o el cáncer, todas relacionadas con la obesidad y todas modificables con dieta y ejercicio.

Siendo entonces nuestra asociación la unión de todas las entidades privadas que ofrecen un servicio de actividad física y hábitos saludables en nuestra ciudad, y frente a la pandemia y ante las repercusiones económicas que esta traerá sobre nuestros negocios queremos sumarnos a las postulaciones a nivel nacional de otras asociaciones que resumimos a continuación:

1. El tiempo que lleva el país en cuarentena y la consiguiente postergación de la misma, traerá como consecuencia la quiebra inminente de cientos de gimnasios y academias deportivas, así como el desempleo de miles de personas que dependen directa e indirectamente de esta actividad comercial.
2. Es correcta la preocupación que existe en las autoridades, al momento de decidir sobre la reactivación de locales que conlleven a la aglomeración de personas, pero también es importante que se analice cada actividad comercial, con la finalidad de conocer la realidad, ya que generalizar podría traer como consecuencia una afectación equivocada.
3. Se determina de manera general sobre las actividades sociales, sin embargo, los gimnasios y academias deportivas no pueden ser considerados de la misma forma que los bares o discotecas, con el respeto que merecen estos comercios, ya que en ellos necesariamente se requiere una extrema cercanía entre las personas, mientras que en los gimnasios y academias deportivas se trabaja de forma individual en clases sobre equipos que por su misma estructura ya tienen la separación necesaria, además es posible marcar los lugares que se pueden utilizar, buscando el distanciamiento, además de que en forma general se puede limitar la cantidad de asistentes por horario.
4. Los gimnasios y academias deportivas promueven el estilo de vida saludable, se han convertido en el templo de la salud, donde se mantienen o mejoran componentes físicos y deportivos, con muchos beneficios para la calidad de vida de las personas, siendo fundamental ahora con la pandemia, un buen sistema inmunológico y un óptimo sistema cardio - respiratorio.
5. Es importante señalar que los gimnasios y academias deportivas son semilleros de excelentes deportistas, quienes nos representan a nivel provincial, nacional e internacional, en



PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

- levantamiento de potencia, físico culturismo, fitness, entre otros; además, sirven como lugar de preparación para muchos deportes.
6. Esta actividad comercial brinda fuentes de trabajo en diferentes áreas: administradores, recepcionistas, contadores, instructores, entrenadores, personal de limpieza, atención al cliente y mantenimiento, así como profesionales en el deporte, medicina, nutrición, fisioterapia, entre otros. Por otro lado, incorpora el comercio de otros sectores: suplementos alimenticios, vitaminas, dietéticos, bebidas hidratantes, alimentos, equipos de musculación, implementos e indumentaria deportiva, ropa, calzado, accesorios, materiales de imprenta, papelería, ferretería, etc. Por lo que el cierre de los gimnasios, traerá como consecuencia el desempleo de miles de personas y la consiguiente afectación a sus familias.
 7. Existe el compromiso y como consecuencia la responsabilidad de los dueños y administradores de los gimnasios y academias deportivas, de garantizar a sus usuarios espacios libres de contagios, por esto desde el inicio de la cuarentena se han venido realizando a puerta cerrada limpiezas profundas de sus instalaciones, desinfectando todas las áreas, dando mantenimiento a los equipos y todo lo necesario con este propósito.
 8. Conscientes del cuidado de las personas que asistan, así como del personal que brinda el servicio, que estará más expuesto todavía, se ha planificado contar con las siguientes medidas de bioseguridad, a las que se pueden incluir otras que los organismos de control crean pertinentes.

MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador
- Constitución de la República del Ecuador.
- Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, UNESCO
- Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud.
- Ley del Deporte, educación física y recreación.
- Plan Decenal del deporte, la educación física y la recreación 2018-2028.
- Ley de Seguridad Pública y del Estado.
- Código de la Niñez y la Adolescencia.
- Ley Orgánica de Discapacidades.
- Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores.
- Acuerdo N° 00126-2020-Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria.

ABREVIATURAS Y/O DEFINICIONES

- **Organización Mundial para la Salud (OMS):** es una entidad de la Organización de las Naciones Unidas, se encarga de la gestión de políticas sanitarias a escala global. Fue creada por iniciativa del Consejo Económico y Social de la ONU y se reunió por primera vez en 1948.
- **Ministerio de Salud Pública (MSP):** Ejerce la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza y vigilancia y control sanitario y garantizar el derecho a la Salud a través de la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la



PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

gobernanza de salud, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología; articulación de los actores del sistema, con el fin de garantizar el derecho a la Salud.

- **Secretaría del Deporte (SD):** Es el organismo rector del Deporte, la Educación Física y la Recreación, establece las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, contribuyendo al buen vivir.
- **Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.
- **Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.
- **Deporte:** actividad cuyo foco principal recae en el esfuerzo físico, la habilidad o la coordinación entre las manos y la vista, con elementos de competición, cuyas reglas y patrones de comportamiento son regidas por organizaciones y que puede hacerse individualmente o en equipo.
- **Inactividad física:** falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.
- **Juego activo:** el juego activo entre niños pequeños se define como una forma de motricidad global o movimiento corporal total en el que los niños pequeños emplean energía de una manera libremente elegida, divertida y desestructurada.
- **Deporte Formativo:** comprende las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas (Federaciones Provinciales, Clubes Formativos y Ligas Cantonales) en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.
- **Entrenamiento Deportivo:** Proceso pedagógico complejo y especializado que exige de una dirección científica e integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, para la obtención de resultados deportivos.
- **Deporte Formativo:** comprende las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas (Federaciones Provinciales, Clubes Formativos y Ligas Cantonales) en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.
- **Deportista:** se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen actividades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva.
- **Entrenador:** es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo.
- **Deporte:** El Deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales, correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos, sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.



PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

- **Disciplina:** Es una modalidad de un deporte constituida por una o varias pruebas.
- **Prueba:** Es una competición de un deporte o de una de sus disciplinas, que tiene por resultado una clasificación y determina la entrega de medallas y diplomas.
- **Atleta:** Del griego antiguo αθλος (athlos), que significaba 'competición', sujeto que ejerce la actividad deportiva directamente, quien ejecuta el ejercicio técnico como tal, por ello posee unas características físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas superiores al resto de la población. Entiéndase como sinónimo el término "deportista".
- **Deporte de Rendimiento:** El deporte de rendimiento es aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, y que tiene como objetivo el rendimiento a nivel nacional y continental.
- **Auxiliar de la preparación:** la persona que soporta el proceso dirección. Entiéndase por Auxiliar los Asistentes Técnicos, Preparadores Físicos, médico, ciencias aplicadas, Mecánicos, Palafreros, Metodólogos etc. Para el sector de la discapacidad se tendrá en cuenta al guía, Tandem, clasificador, intérprete de ser necesario y otros acordes a la necesidad por discapacidad.
- **Deporte de Alto Rendimiento:** El deporte de Alto Rendimiento es aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva con la maestría deportiva en aspectos psicopedagógicos, fisiológicos, técnicos y tácticos, y que tiene como objetivo el rendimiento a nivel mundial y olímpico.
- **Atleta Talento Deportivo:** Son aquellos individuos que no sólo tienen unas cualidades motrices superiores a la media de la población para realizar un tipo de actividad, sino que acaparan unas capacidades intelectuales y actitudinales diversas. Son atletas con características, capacidades y cualidades que están por encima del promedio de la población nacional.
- **Atleta Reserva Deportiva:** Los atletas de reserva deportiva son aquellos con un nivel de talento especial, con valores y resultados de aptitud física adecuados y sobresalientes en las capacidades motrices y somatotipo para el deporte; con disposición y posibilidad requerida para dar respuesta a las exigencias del entrenamiento deportivo, con las condiciones y características dadas de desarrollo técnico y táctico, con un nivel de maestría deportiva sobresaliente, demostrando en competiciones nacionales e internacionales un máximo nivel
- de preparación; de esta manera se entenderá que es el atleta que en un futuro inmediato será el recambio del atleta referente en el del deporte, modalidad y prueba.
- **Atleta de Rendimiento:** Es aquella persona con capacidades técnicas, tácticas, psicológicas y fisiológicas, por encima del promedio de la población que practica una disciplina deportiva específica, cuyos resultados van de acuerdo con el desarrollo del deporte a nivel nacional y continental.
- **Atleta de Alto Rendimiento:** Es aquella persona con capacidades psicológicas, fisiológicas, técnicas, tácticas, por encima del promedio de la población que practica una disciplina deportiva específica, y que con entrenamiento sistemático alcanza sus máximos logros deportivos, con resultados a nivel mundial, olímpico, paralímpico o sordolímpico de acuerdo con el desarrollo del deporte y permanencia en la élite mundial; dichos atletas han alcanzado la maestría en su deporte.



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

Caso sospechoso Leve

- Tos seca
- Cansancio
- Dolores musculares
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del olfato o gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de manos y pies

Caso sospechoso grave

- a) Persona con enfermedad respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo/síntoma de enfermedad respiratoria p. ej., tos, dificultad para respirar), y sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica y un historial de viaje o residencia en un país/área o territorio que informa la transmisión local de la enfermedad COVID-19 durante los 14 días anteriores al inicio de los síntomas.
- b) Persona con alguna enfermedad respiratoria aguda que, durante 14 días antes del inicio de la enfermedad, tuvo contacto con un caso confirmado o probable de infección de COVID-19, o trabajó o asistió a un centro de atención médica donde pacientes confirmados o probables infectados por COVID-19 fueron tratados.
- c) Persona con infección respiratoria aguda grave (IRAG) sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica y que haya requerido hospitalización

Caso probable:

Un caso sospechoso para el cual la prueba para COVID-19 no es concluyente o si da positivo usando un ensayo de pan-coronavirus y sin evidencia de laboratorio de otros patógenos respiratorios.

Caso confirmado:

Persona con confirmación de laboratorio de la infección COVID-19, independientemente de los signos clínicos y los síntomas.

Bioseguridad:

La bioseguridad es la aplicación de conocimientos, técnicas y equipamientos para prevenir a personas, laboratorios, áreas hospitalarias y medio ambiente de la exposición a agentes potencialmente infecciosos o considerados de riesgo biológico.

EPP:

Siglas para Equipo de Protección Personal. Constituye implementos que protegen a la persona ante un peligro. Incluye, pero no se limita a: mascarilla, gafas, mandil, casco, etc. El uso de estos implementos depende de los riesgos evaluados en cada actividad



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

LINEAMIENTOS GENERALES

Se deberá dar cumplimiento a la "Guía y plan General para el retorno progresivo a las actividades laborales" emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 6 del cantón Loja y conforme a los lineamientos correspondientes a la semaforización que establezca el COE Cantonal de Loja, en el marco de la emergencia sanitaria y estado de excepción.

- Los establecimientos deportivos sujetos a este protocolo, deberán observar los horarios de atención establecidos por el COE Nacional, y se laborará una hora después de la primera hora que se permita laborar (ósea 6am), y hasta una hora antes del toque de queda (ósea 8pm), de acuerdo a la indicación del COE.
- De igual manera el aforo del establecimiento deberá cumplir con la disposición de aglomeración máxima de personas establecida de conformidad con la semaforización del cantón Loja, así como el distanciamiento entre personas. (SEMAFORIZACIÓN AMARILLA: 30% del aforo)
- Se debe instalar infografías en lugares visibles para: lavado de manos en baños, uso de mascarillas y desinfección de calzado en las zonas de ingreso de personas, de distanciamiento de personas en todos los lugares.
- Se deberá desinfectar de forma recurrente pisos y áreas de trabajo de atención, para ello se deberá usar amonio cuaternario en espacios abiertos y desinfectantes autorizados para pisos y áreas internas.

LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS

Para iniciar las actividades laborales en los lugares de trabajo, se deberá tomar en cuenta los siguientes lineamientos, que deberán ser asumidas por todo el personal que se encuentra directa o indirectamente involucrado con las actividades a aperturar, con el fin que todos conozcan los protocolos y puedan adaptar las nuevas estrategias en cada área del proceso

1. TRABAJADORES/AS Y CLIENTES/AS QUE NO DEBEN ASISTIR:

- Personas que presenten sintomatología y catalogados como caso sospechoso leve, (tos, fiebre, dificultad al respirar, entre otros.) que pudiera estar asociada con COVID-19, hasta descartar la confirmación de un caso positivo.
- Personas que han estado en contacto estrecho o compartido un espacio físico sin guardar la distancia interpersonal (2 metros) con un caso confirmado de COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un período de al menos 14 días. Durante ese período, el empleador dará seguimiento al personal para verificar si aparecen signos y síntomas de la enfermedad.
- Personas que se encuentran dentro de los grupos de atención prioritaria y factores de riesgo; como adultos mayores, personas con discapacidad, embarazadas o personas que padecen enfermedades catastróficas o comorbilidades, por ejemplo: hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, entre otras.
- Niños de 0 a 6 años y Personas mayores a 60 años por estar considerado como de riesgo.



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

2. DESPLAZAMIENTOS AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y RETORNO A SU HOGAR:

- En los desplazamientos realizados por medio de transporte público, taxi, se deberá guardar la distancia interpersonal (2 metros) con las otras personas; además, del uso de mascarilla quirúrgica y guantes desechables (opcional).
- Si se traslada a su lugar de trabajo a pie, en bicicleta, moto o scooter, es necesario que lleve mascarilla quirúrgica. Guarde la distancia interpersonal cuando vaya caminando por la calle.
- Siempre que pueda, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Lavado y desinfección de manos al llegar al lugar de entrenamiento como al regresar al domicilio.

3. PRESENTACIÓN Y NORMAS DEL PERSONAL AL ACUDIR AL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO

- Ropa limpia.
- Uñas cortas
- Cabello recogido
- Gorra o gorro para entrenamientos (opcional)
- No utilizar joyas como: anillos, aretes, collares, pulseras, etc.
- Utilizar prendas de mangas largas. Se recomienda que en lo posible cubra todo el cuerpo y se realice el cambio de prendas de vestir por el uniforme de trabajo o ropa de trabajo en el establecimiento, siempre observando el lavado y desinfección de manos, así como lavado de prendas.
- Colocarse la mascarilla antifuído antes de salir de casa y al llegar al lugar de entrenamiento utilizar protector facial, sumado a la mascarilla.
- Si utiliza guantes, se deberá considerar los riesgos que implica el mal uso de los mismos. El uso de guantes por ningún motivo reemplaza el lavado de manos.
- Mantener distancia entre las personas de al menos dos metros de distancia.
- Llevar un dispensador de alcohol gel al 70% de uso personal.
- No tocar su rostro u otras partes durante la trayectoria a su lugar de trabajo.
- El personal de limpieza deberá estar correctamente uniformado, para acceder adecuadamente a sus áreas de trabajo.
- El número máximo de entrenadores será de uno por clase, dos máximos en la institución.
- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, y comunicarse al 171 o al 911.

4. REQUISITOS DE LOS PROPIETARIOS PARA EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

- Evaluar y monitorear el estado de salud de sus clientes y trabajadores diariamente. Se debe realizar la lectura de temperatura (termómetro infrarrojo) al inicio de la jornada de entrenamiento, y llevar el registro correspondiente. Si la temperatura de la persona está por encima de los treinta y ocho (38) grados deberán observarse los Lineamientos establecidos y cumplir con el Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

positivo de la COVID-19 emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 2 Salud y Atención Prehospitalaria.

- Solicitar el retorno a casa del cliente con signos o síntomas de COVID-19 o similares (fiebre, dificultad respiratoria, tos seca).
- Colocar un mecanismo de desinfección de calzado (pediluvio) para el personal y personas usuarias. Ejemplos de soluciones para desinfección de calzado son:
 - Solución de cloro: 30ml de cloro (5%) en 1 litro de agua
 - Solución de amonio cuaternario: 400ppm o de acuerdo a lo establecido en la hoja de seguridad e indicaciones del fabricante.
 - Se deberá seguir las recomendaciones del proveedor de químicos y desinfectantes.
 - Se deberá definir una frecuencia de cambio de la solución, en base al tráfico de cada establecimiento. Mínimo dos veces al día.
- Eliminar todos los accesos de contacto: ejemplo la huella dactilar, sustituyéndolo por el antiguo proceso manual en páginas de Excel dirigido por su administrador.
- Se recomienda designar un área de vestuario (área de transición) para los clientes, área que deberá limpiarse de manera constante. La periodicidad de la limpieza de estas áreas dependerá del nivel de afluencia que tenga en lugar a desinfectar.
- Promover los buenos hábitos de higiene a todo nivel dentro del establecimiento.
- Cada establecimiento deberá proveer al personal de los equipos de protección personal (mascarillas, guantes) e higiene, necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta.
- Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento e inventario adecuado de jabón, pañuelos desechables y alcohol en gel en cada salón (al menos 3 por institución), implementos que deben contar con Registro Sanitario o Notificación Sanitaria Obligatoria emitida por la Agencia de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), Doctor Leopoldo Izquierda Pérez; así como también, deben contar bolsas para el manejo de desechos y la gestión de los mismos.
- Se recomienda adaptar en el área de lavado de manos los siguientes implementos: dispensador de jabón líquido, dispensador de papel toalla o secadora de manos, dispensador de alcohol gel o desinfectante de manos.
- El uso de duchas quedará prohibido durante el tiempo que se mantenga el sistema de semaforización.
- Los dispensadores de agua también permanecerán prohibidos mientras dure el sistema de semaforización, siendo responsabilidad de cada cliente su hidratación con un suministro personal.
- Hacer cumplir la disposición sobre el distanciamiento, el cual consiste en mantener una distancia de al menos cuatro metros entre persona y persona.
- Observar las disposiciones emitidas por el Ministerio de Trabajo sobre el retorno progresivo del personal y sus horarios, mismas que serán canalizadas por el propietario o administrador del establecimiento.



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

- Dar cumplimiento a las disposiciones emitidas por las autoridades correspondientes sobre salud y seguridad en el trabajo (riesgos laborales).
- Se prohibirá el servicio de bar o cualquiera que ofrezca comida o bebida dentro de la institución.
- Se prohibirá el uso de áreas sociales.
- Se deberá suspender todas las clases en las que se dé contacto con las personas, y se impulsará técnicas de entrenamiento diferentes que no incluyan cercanía.
- Se impulsará el entrenamiento al aire libre cumpliendo con el distanciamiento si esta resolución es adoptada por el COE Nacional, y también se fortalecerá el entrenamiento virtual.
- Se colocará señalética respectiva correspondiente a formas de prevención del contagio del Covid y puntos básicos del protocolo de bioseguridad.
- Establecer un contacto frecuente con sus usuarios, a través de plataformas digitales en donde se brinde información actualizada de su establecimiento.
- De manera obligatoria se realizará una planificación previa del horario para los clientes.
- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, y comunicarse al 171 o al 911.

5. REQUISITOS PARA LOS USUARIOS QUE ACUDEN A LOS ENTRENAMIENTOS:

GENERAL:

- Desinfectar el calzado de calle en la bandeja de desinfección y traer calzado exclusivo limpio y desinfectado para uso único dentro de nuestras instalaciones.
- Aumento de la frecuencia de lavado de manos con una duración mínima de cuarenta (40) segundos en cada lavada, y desinfección de las mismas.

Anexo: ¿Cuándo lavar y desinfectar las manos?

- Al ingreso de cualquier las área
 - Después de ir al baño
 - Después de toser o estornudar
 - Después de manipular dinero
 - Después de cargar cajas u objetos sucios
 - Después de recoger o manejar desechos
 - Antes y después de usar guantes y mascarilla
 - Después de utilizar productos químicos o de limpieza
 - Después de ingerir alguna bebida
 - Cada vez que sus manos se ensucien por alguna actividad.
-
- Desinfectar objetos personales como: celular, gafas, lentes, etc.
 - Utilizar de manera imprescindible mascarilla antifluido (deportiva), la mascarilla debe cubrir boca y nariz.



PROCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

- Colocarse ropa de entrenamiento limpia y en buen estado de la misma para iniciar sus entrenamientos.
- Utilizar protección de cabello como gorras o gorros de cualquier tipo (opcional)
- Evitar el contacto directo con pertenencias de las personas usuarias (solicitar a la persona usuaria que facilite la exposición de los documentos/ información, sin establecer contacto).
- Mantener una aplicación constante de alcohol o alcohol gel, sobre todo luego del contacto de objetos.
- Mantener el distanciamiento social entre el personal de trabajo, así como con las personas usuarias de al menos dos metros en espacios abiertos y dos metros y medio en espacios cerrados.
- Los Niños (entre 6 y 14 años) deberán traer consigo siempre un kit de bioseguridad que incluirá: toalla, gel, zapatillas, mascarilla, gafas, además se solicitará un acta de responsabilidad sobre el cumplimiento en el hogar de las normas de bioseguridad firmada por padre o madre.
- Todos los usuarios deberán realizar obligatoriamente el Cuestionario de Síntomas que se encuentra en la web en el siguiente enlace: <https://coronavirusecuador.com/prueba-covid-19/>
- En el caso de haberse expuesto de forma directa a un paciente confirmado para la COVID-19 se debe cumplir con el aislamiento preventivo acorde al Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19 emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 2 Salud y Atención Prehospitalaria.

6. Requisitos de limpieza y desinfección de instalaciones

- Con base en la realidad de cada establecimiento, se deberá levantar procedimientos de limpieza y llevar los registros relacionados como garantía del cumplimiento.
- Cada establecimiento deberá crear una frecuencia de limpieza que se ajuste a la realidad de su operación. Es recomendable que se establezcan horarios de limpieza y desinfección tanto del establecimiento, como del baño, vestidor, etc.
- Las superficies del baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos cuatro veces al día y según la frecuencia del uso, se deberá llevar el registro diario de limpieza y desinfección.
- Se recomienda utilizar desinfectantes como el hipoclorito de sodio al 0.1% o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben ser lavados con abundante agua y jabón para asegurar su limpieza, los mismos deben estar limpios y desinfectados cada vez que se utilicen. Se podrá utilizar también material desechable para realizar la limpieza.
- Se recomienda reforzar la limpieza de:
 - Computadores, pantallas, mouse, teclado.
 - Puertas, manubrios, interruptores de luz.



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

- Llaves de agua, dispensadoras de jabón y desinfectante, dispensadoras de papel, secadores de manos.
- Superficies de trabajo.
- Revistas, esferos.
- Counters, mesas, sillas.
- Trampas de grasa, lavabos, mesones, equipos de cocina.
- Baños y vestidores.
- Sistema de aire (ductos o equipos de enfriamiento)
- Otras que se consideren de riesgo.
- Se deberá realizar limpieza y desinfección constante de superficies, máquinas dispensadoras, picaportes de puertas, mostradores, etc., y en general, cualquier superficie que esté expuesta a los clientes como empleados.
- Cada establecimiento deberá definir los químicos a utilizar, las concentraciones y tiempos de retención para garantizar la limpieza y desinfección de cada área. Como guía se podrá utilizar la información contenida en el siguiente link:
<https://www.epa.gov/pesticideregistration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.
- Para las actividades de limpieza y desinfección se recomienda el uso de paños desechables, cuando esto no sea posible, se puede usar paños de colores con distintivo por áreas, los mismos deberán ser lavados y sanitizados después de cada uso.
- Los establecimientos deberán establecer una frecuencia de cambio de paños, que NO comprometa la salud de las personas.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes de pvc, mascarilla, delantal de caucho y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Si se puede colocar alguna otra alternativa de aislamiento, como cubículos personales, separación con vidrio o acrílico, etc. Se analizará sus beneficios y se recomendará su utilización.
- El administrador del establecimiento mantendrá un estricto control del cumplimiento de este protocolo a través del registro de limpieza y desinfección de las áreas.
- El tiempo entre clase y clase será mínimo de 15 minutos, tiempo suficiente para realizar un proceso de desinfección adecuado, además se realizará una fumigación completa una vez por mes.

7. Criterios Especiales según instalación:

7.1. PISCINAS

- Realizar un análisis completo del agua antes de la apertura y una vez en marcha mantener los protocolos de desinfección y mantenimiento.
- Mantener el sistema de cloración entre 1,5 ppm y 2ppm de cloro así como la filtración y recirculación del agua durante mínimo 12 horas.
- Mantener distancia de 2 metros de ancho por persona.



**PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
SANITARIA POR COVID- 19**

CANTÓN LOJA

- Uso obligatorio de mascarilla en todos los ambientes fuera de la piscina. Y dentro de la piscina obligatorio gorro y gafas para hombres y mujeres.
- Saunas secas y a vapor se mantendrá cerrada hasta llegar a un estado óptimo de seguridad.
- La toalla será personal y deberán traer de sus hogares.
- Prohibir el uso de tumbonas, mesas o sillas dentro del área de la piscina.

7.2. GIMNASIOS

- Personas con cabello largo utilizar cabello recogido o gorro
- Ventilación natural, no se utilizará ventiladores o aire acondicionado
- Suspender clases de bailoterapia o zumba o afines de carácter grupal

7.3. CANCHAS SINTÉTICAS

- Prohibido el alquiler, solo podrán ser ocupadas por academias formativas durante el semáforo amarillo.
- Desinfección del balón luego de cada clase
- No se utilizara chalecos, la ropa debe ser gestionada por cada alumno y traerla lista desde casa

7.4. CROSSFIT

- Si se requiere para ciertas actividades que son en el piso se debe llevar su propia colchoneta, estera o toalla grande.
- Implementos de Uso Exclusivo para cada persona en cada clase previa desinfección.

8. Comité de Vigilancia del Protocolo de Bioseguridad

Para verificar que las normas aquí señaladas se den cumplimiento, se ha nombrado un comité de vigilancia interno, el cuál trabajará a la par de las autoridades locales verificando que se cumplan todas las necesidades de bioseguridad señaladas en este documento. Este comité está integrado por tres miembros de nuestra agremiación: Carlos Fonseca, Luis Jiménez y Ángel Maldonado y la planificación de sus actividades seguirán los siguientes lineamientos:

- Informe semanal a la comisión de monitoreo sobre el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.
- Elaborar una matriz o checklist para controlar los lineamientos del protocolo de bioseguridad.
- Definir la hoja de ruta para el control de manera semanal.
- Capacitación y socialización del protocolo de bioseguridad a los representantes de cada una de las instituciones de manera presencial.



PROCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
 PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU
 REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA
 SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

ANEXOS

Anexo 01 Lavado de manos

¿Cómo lavarse las manos?

¿Porque las manos solo pueden estar contaminadas cuando se tocan? No, porque la contaminación bacteriana

4 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>1. Frotar las palmas con los dedos.</p> | <p>2. Frotar el dorso de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda.</p> | <p>3. Frotar el dorso de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha.</p> |
| | | |
| <p>4. Frotar la palma de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda.</p> | <p>5. Frotar la palma de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha.</p> | <p>6. Frotar el dedo pulgar de la mano derecha con la palma de la mano izquierda.</p> |
| | | |
| <p>7. Frotar el dedo pulgar de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.</p> | <p>8. Frotar el dorso de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda.</p> | <p>9. Frotar el dorso de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha.</p> |
| | | |
| <p>10. Frotar la palma de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda.</p> | <p>11. Frotar la palma de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha.</p> | <p>12. Las manos están limpias.</p> |

Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Ministerio de Salud Pública - Cantón Loja

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Municipio de Loja

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19

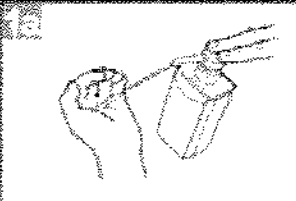
CANTÓN LOJA

Anexo 02 Desinfección de manos

¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfectarse las manos por fricción. Lávase las manos sólo cuando estén visiblemente sucias.

1 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1.1. Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todos los superficies.



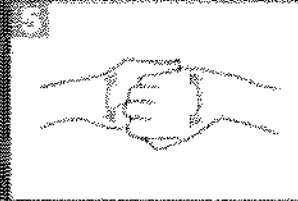
2. Frotar las palmas de las manos entre sí.



3. Frotar las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda cubriendo los dedos y pulgares.



4. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



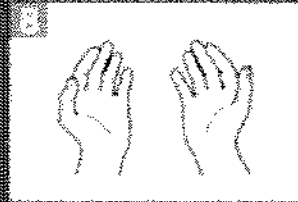
5. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, aperturando los dedos.



6. Frotar con un movimiento de vaivén el pulgar izquierdo, alternando con la palma de la mano derecha y viceversa.



7. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, alternando un movimiento de vaivén y circular.



Una vez hechas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

PROCESO COMPLETO PARA EL PACIENTE

SAVE LIVES

Clean Your Hands

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Loja

2020

2020



Municipio de Loja

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19

CANTÓN LOJA

Anexo 03 Colocación de mascarilla quirúrgica

CORRECTA COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

- Previa a realizar higiene de manos.
- Colocarse la mascarilla cubriendo la nariz y la boca, luego amarrarla tomando solamente las tiras.
- Moldear a la altura de la nariz para que quede cómoda y segura.
- Realizar higiene de manos.



- Desamarrar las tiras.
- Eliminar la mascarilla en depósito de desechos, manteniéndola siempre de las amarras.
- Realizar higiene de manos.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Loja  



Municipio de Loja

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19 - CANTÓN LOJA

Anexo 04 Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19

Emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 2 Salud y Atención Prehospitalaria. Se encuentra en el siguiente link:

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-para-el-aislamiento-preventivo-obligatorio-en-personas-con-sospecha-y-positivo-a-COVID-19-v-2.1.pdf>

Anexo 05 Protocolo de manejo de desechos generados ante Evento Coronavirus COVID-19

Emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 1 Agua segura, saneamiento y gestión de residuos. Se encuentra en el siguiente link:

<http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/MTT1-PRT-002-VERSIO%CC%81N-4-PROTOCOLO-MANEJO-DE-DESECHOS-COVID-19.pdf>

Anexo 06 Protocolo que deben cumplir los establecimientos de alimentación colectiva y para quienes prepararen y entreguen alimentos

Emitido por ARSCA. Se encuentra en el siguiente link:

https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/03/PROTOCOLO_ESTABLECIMIENTOS ALIM COLECTIVA.pdf

Anexo 07 Guía de Bioseguridad para entregas a domicilio y atención al cliente

Emitida por la Mesa Técnica de trabajo 6 Medios de vida y productividad. Se encuentra en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/14cn_qrwwvM_1z8ZsIDr1Q3VozS4Kio8Yt/view



PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19 - CANTÓN LOJA

Anexo 08 Ejemplos de Mascarillas Deportivas



An advertisement for BOMAN LÍNEA ERGO SECURITY. The top part features the brand name 'BOMAN LÍNEA ERGO SECURITY' and the slogan 'para tu rendimiento'. Below this is a large graphic with the text 'NUESTRO ANIVERSARIO' in a stylized font. A central banner reads 'LÍNEA ERGO SECURITY' and '2da Prenda a MITAD DE PRECIO'. Below the banner, the text '¿Qué tenemos para ti?' is followed by images of various athletic gear including socks, shorts, and leggings. At the bottom, a dark banner states 'OFERTA VÁLIDA DESDE SÁBADO 23 HASTA EL MARTES 26 DE MAYO'.



Municipio de Loja

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19 - CANTÓN LOJA

Bibliografía:

Lineamientos:

1. PLAN NACIONAL DE RECREACIÓN
2. Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM | Mar 30, 2020, Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic ACSM
3. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multimorbidity?. *Nat Rev Immunol.* 2019 Sep;19(9):563-572. doi: 10.1038/s41577-019-0177-9 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
4. Blocken Computational Fluid Dynamics for urban physics: importance, scales, possibilities, limitations and ten tips and tricks towards accurate and reliable simulations
Build. Environ., 91 (2015), pp. 219-245
5. Physical activity recommendations: A message for the health professional: Recomendações de atividade física: Sandra Marcela Mahecha Matsudo 5 de agosto de 2019 <https://doi.org/10.35454/mcm.v2n2.006>.
6. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.
7. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1227–41.
8. Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 2018;33(9):811–29.
9. Campbell WW, Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Jakicic JM, et al. High-intensity interval training for cardiometabolic disease prevention. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1220–6.
10. Jakicic JM, Kraus WE, Powell KE, Campbell WW, Janz KF, Troiano RP, et al. Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1213–9.
11. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Matthews CE, Kraus WE. Moderate-to-vigorous. Physical activity and all-cause mortality: ¿do bouts matter? *J Am Heart Assoc.* 2018;7(6): pii: e007678.
12. Chastin SFM, De Craemer M, De Cocker K, Powell L, Van Cauwenberg J, Dall P, ¿et al. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *Br J Sports Med.* 2019;53(6):370–6.
13. Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review.



PROTOCOLO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS, PREVIO A SU REAPERTURA, EN EL ÁMBITO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19 - CANTÓN LOJA

- Med. Sci. Sports Exerc. 2019;51(6):1262–13. Kraus WE, Janz KF, Powell KE, Campbell WW, Jakicic JM, Troiano RP, et al. Daily step counts for 38
14. measuring physical activity exposure and its relation to health. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(6):1206–12.
 15. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The physical activity guidelines for americans. JAMA. 2018;320(19):2020-8.
 16. Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Campbell WW, Jakicic JM, et al. Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(6):1270–81.
 17. Lobelo F, Rohm Young D, Sallis R, Garber MD, Billinger SA, Duperty J, et al. Routine assessment and promotion of physical activity in healthcare settings. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2018;137(18): e495-e522.
 18. Bowen PG, Mankowski RT, Harper SA, Buford TW. Exercise is medicine as a vital sign: challenges and opportunities. Transl J Am Coll Sports Med. 2019;4(1):1-7. Exercise is Medicine®. A global health initiative managed by the American College of Sports Medicine [Internet]. Indianapolis: American College of Sports Medicine; 2019. [Fecha de consulta: 1 de agosto 2019]. Disponible en <https://www.exerciseismedicine.org/latinamerica/>
 19. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273(5): 402-7.
 20. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. MedSci Sports Exerc. 2007;39(8):1423-34.

