

Guía de Salud del Socio

**Siguiendo las
recomendaciones
de la Comunidad de Madrid**

Curso 2020/21
Última actualización
14 de marzo de 2021



ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO

Al participar en las actividades de MIZAR te comprometes a seguir esta guía, realizada siguiendo las indicaciones de la Comunidad de Madrid





**PREVEN
CIÓN**

Normas y medidas de higiene

Estas normas se deberán cumplir siempre al entrar en MIZAR, como medidas de precaución e higiene común.



Lavarse las manos
con gel hidroalcohólico o jabón



Guardar la distancia
de 1´5 metros



Uso de mascarilla
es obligatorio su uso en el interior de MIZAR y en todo momento

1 ACTIVIDADES EN ESPACIOS CERRADOS

Las actividades en espacios cerrados se limitan al 60% de la capacidad del lugar, manteniendo los 1,5m de distancia entre personas.

MIZAR

Aforo de las salas*

Tendremos actividades en el club respetando la distancia de seguridad, cuidando la desinfección y la ventilación frecuente de los espacios habilitados.

Cada sala tiene un aforo determinado, que estará anunciado en un cartel.



2

LUGARES DE CULTO

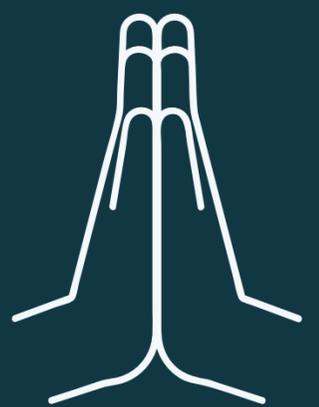
El **aforo** en los lugares de culto actualmente en MADRID es del **60% de su capacidad** máxima, guardando siempre 1,5 m de distancia de seguridad.

MIZAR

Oratorio

El **oratorio** está habilitado para poder venir a rezar, siguiendo las medidas de distancia marcadas adecuadamente.

Como el resto de salas, se ventilará frecuentemente y se desinfectará todos los días.



3

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Las actividades se limitan a un máximo de 10 personas, a no ser que se establezcan medidas específicas de protección.

MIZAR

Planes de los sábados

Se organizarán tanto planes al aire libre (bici, excursiones, juegos...) como en el interior del club. Se pedirá confirmación de asistencia para asegurar el aforo.

En todo momento se cuidarán las medidas de seguridad.



4 TRAYECTOS Y VIAJES

- Uso de la **mascarilla** obligatorio durante todo el trayecto.
- Sentarse en el **mismo asiento** durante todo el trayecto (ida y vuelta).
- **Higiene de manos** al subir y bajar del vehículo.



5 DEPORTE



- **Higiene de manos** antes de realizar cualquier tipo de deporte.
- **Uso de mascarilla** siempre que no se pueda asegurar la distancia de seguridad (1,5 m).

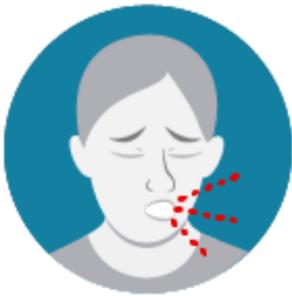


**VIGILANCIA
ACTIVA**

1. CONOCER LOS SÍNTOMAS Y EVALUAR EL ESTADO DE SALUD

Síntomas del covid-19*

Síntomas más comunes



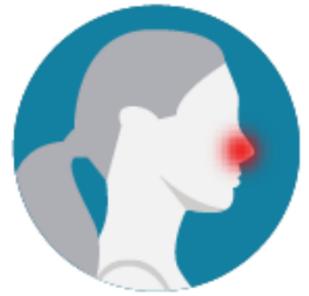
Tos



Fiebre



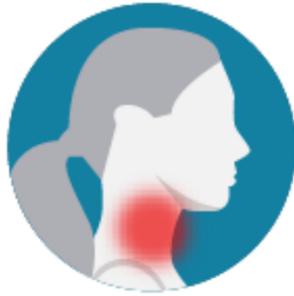
Cansancio



Congestión nasal



Secreción nasal



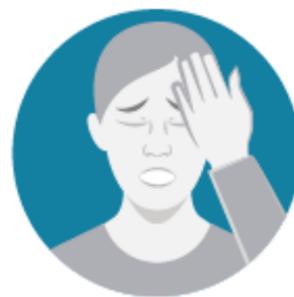
Dolor de garganta



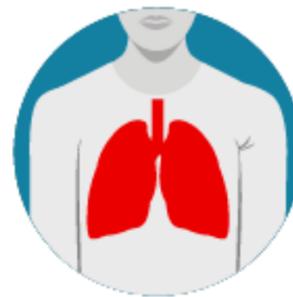
Dolor de cabeza



Diarrea



Fatiga



Dificultad para respirar**

*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos, pueden no tener ninguno.

**En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.

Fuentes: Heloisa Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Fiocruz Recife), OMS, NHS, CDC

1 ¿SI TENGO SÍNTOMAS?

Fiebre ($>37,5$ °C), tos o dificultad al respirar u otros síntomas como dolores musculares, cefalea, pérdida de gusto y olfato o diarrea, que no sean habituales.

Pedir ayuda

Ante la presencia de síntomas hay que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad de Madrid 900 102 112 y seguir sus instrucciones.

Además, en MIZAR contamos con un **coordinador** (Pablo Fernández) que esta disponible para ayudar en lo necesario.

2

¿SI DOY POSITIVO?

Una vez hecha la PCR si el resultado es positivo, hay que tomar medidas para que estés aislado y seguir las indicaciones de Salud.

Avisar al Club

Avisa al coordinador COVID de MIZAR.

Es aconsejable, por si algún socio del Club ha podido ser contacto estrecho. Con el cumplimiento de las medidas previstas, no se darán situaciones de contacto estrecho en las actividades de MIZAR.

3

¿SI SOY CONTACTO ESTRECHO DE UN POSITIVO ?

Se considera contactos estrechos a las personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras presentaba síntomas bajo 3 condiciones:

- **Menos de 1'5 m de distancia**
- **Más de 15 minutos**
- **Sin uso de mascarilla**

Seguimiento y avisar

Si algún socio del Club MIZAR da positivo en las pruebas COVID, el **coordinador** se encarga de valorar si ha podido haber algún contacto estrecho en el Club, aunque en principio no debe darse, al cumplirse las medidas previstas.

Él avisará a los que se puedan ver afectados.

4

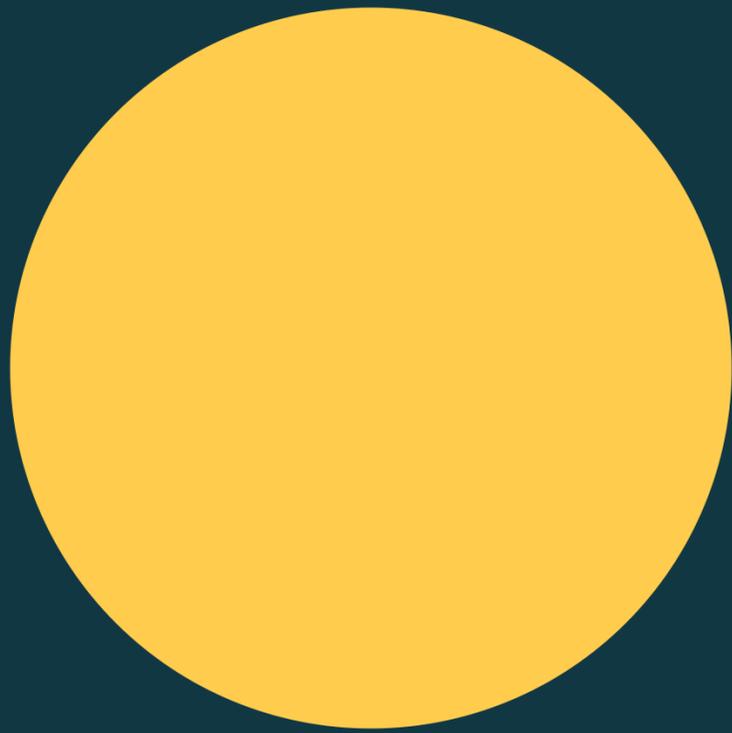
SI SOY VULNERABLE O CONVIVO CON UNA PERSONA VULNERABLE

Se considera **vulnerable** a personas de edad avanzada, embarazadas o que padecen alguna enfermedad crónica (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión, etc).

Participar con responsabilidad

Si algún socio convive o es una persona vulnerable, debe participar con **prudencia** en las actividades. Además, deberá extremar el **cuidado** en las medidas de seguridad e higiene.

El coordinador COVID está a disposición de los socios para resolver cualquier duda.



GRACIAS

