



RECOMENDACIONES  
DE SEGURIDAD PARA  
PROFESIONALES EN LA  
PRESTACIÓN DE  
SERVICIOS  
DEPORTIVOS

---

CRISIS SANITARIA  
COVID 19



**COPLEF Madrid ha elaborado el presente documento en base a numerosas recomendaciones nacionales e internacionales, además de someterlo a verificación y supervisión médica.**



En nombre del **Coplef MADRID** y en el mío propio deseo que la situación actual sea la mejor posible y que vaya mejorando para toda la Colegiación. Mando **un recuerdo a todas las familias que hayan sido afectadas por esta pandemia.**

En todos los sectores nos enfrentamos a una realidad desconocida hasta el momento. Vivimos una **crisis sanitaria** generada por el **COVID-19**, que ha tenido un impacto sustancial en el día a día de la práctica totalidad de los países, alterando profundamente las rutinas, las actividades, las formas de relación, la movilidad, etc. de millones de personas.

Desde **Coplef MADRID** os seguimos acompañando y aunque aún nos encontramos en estado de alarma, ante la entrada de **Madrid en fase 1** del proceso de desescalada presentamos este documento “ **Recomendaciones de Seguridad en la prestación de servicios deportivos en la crisis sanitaria del Covid 19**”.

Dicho documento se ha elaborado para poder facilitaros un instrumento útil y fundamental para observar en todo momento las recomendaciones del Ministerio de Sanidad para preservar la salud propia y la de cada deportista; esperamos que os ayuden en el máximo control de ejercicio de vuestra actividad profesional como personas colegiadas.

**Madrid** ha sido de **las regiones más afectadas a nivel mundial**, no podemos olvidarlo.

*Rosa de Tapia Ortega*

*Colegiada 12.828*

*Presidenta de Coplef Madrid*

¡¡¡Aquí seguimos!!!

Un fuerte abrazo

# Recomendaciones de seguridad para profesionales en la prestación de servicios deportivos durante la crisis sanitaria COVID19

## *0.- Precauciones para la oferta de servicios profesionales*

Sigue la **página oficial, newsletter y RRSS de COPLEF Madrid** para estar al día de la legislación que se publica en la prestación de servicios, así como conocer cuales y en qué condiciones, se pueden prestar en cada momento.



# 1.- Elementos epidemiológicos

---

## ¿EL COVID 19 se puede transmitir por personas sanas?

Sí, hay personas que, a pesar de haberse infectado con el virus, no tienen síntomas. Es decir, el virus está en su cuerpo, pero ellos no lo saben, porque sus defensas han conseguido frenarlo. Por ello, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Los individuos asintomáticos son aquellos que están incubando el virus y no presentan síntomas, pudiendo propagarlo sin saberlo. De esta manera, por el hecho de ser deportista y joven, en el caso de que se contagie, es probable que solo tenga síntomas leves o incluso sea asintomático, lo que puede elevar el riesgo de contagio a otras personas. De ahí la importancia de que todos tomemos medidas preventivas para no transmitir la enfermedad.

# 1.- Elementos epidemiológicos

---

**El COVID-19** se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) que generan la tos o el estornudo. Pero el virus también puede depositarse en las superficies de los enseres y espacios habitados, donde puede sobrevivir durante un tiempo.

La limpieza de los elementos deportivos y superficies con agentes biocidas los inactiva de forma eficaz y rápida, por tanto, es conveniente establecer pautas de limpieza y desinfección de objetos y mobiliario.

**¿El COVID 19 se transmite solo a través de la tos y el estornudo de personas enfermas?**

No, también hay otras formas. Las gotitas que los enfermos expulsan al toser, al respirar o al hablar, y que se quedan flotando en el aire, también pueden caer sobre objetos y enseres de nuestro entorno. En materiales como el cristal, el metal o el plástico, el virus puede vivir durante horas o días y ser una fuente de contagio para otras personas. Se estima que puede vivir en cartón 24 horas, en acero 48 horas y en plástico 72 h.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# 1.- Uso de pantalla facial

---



*La primera medida en el uso de la pantalla facial es la distancia.*

¿Debo usar pantalla facial en servicios profesionales deportivos?

**COPLEF Madrid** recomienda el uso de **pantalla facial** a sus personas colegiadas **exclusivamente** cuando haya el tipo de **riesgo** que se expone a continuación.

**Pantalla facial** (norma **UNE-EN 166:2002**): **protección ocular y facial** que evita riesgo de **salpicaduras y gotas** (por ejemplo **de sudor**), así como el **polvo** y pequeños impactos. Evita muchos contactos de las manos con la cara.

## 2.- Uso de mascarilla

---

*La primera medida en el uso de la mascarilla es la distancia.*

¿Qué mascarilla utilizar en cada tipo de servicios profesionales deportivos?

**Mascarilla higiénica o quirúrgica:** es la primera medida de protección a tener en cuenta.

¿Cuándo usar mascarilla?

**SIEMPRE**





## 2.- Uso de mascarilla

¿Es necesario una mascarilla **FFP2** o **FFP3**?

---

Con personas **negativas** en **COVID19** se recomienda el uso de **mascarilla higiénica** o **quirúrgica** (*no son necesarias medidas de filtración al no tratar con positivos de COVID19*)

**No** existe **necesidad** si **no** hay **sospechas** o confirmación de positivo en **COVID19** de mascarilla auto filtrante **FFP2** o **FFP3**.



## 2.- Uso de mascarilla:

¿Cuándo puedo como **profesional** dejar de usar la **mascarilla** (pero con las medidas genéricas de **seguridad**)?

---



Ejercicio físico exterior que permita el estado de alarma con la distancia de seguridad



Teletrabajo



En desplazamientos autorizados en **vehículo propio**

## 2.- Uso de mascarilla:

¿Debe el deportista utilizar la mascarilla durante los servicios profesionales deportivos?

-----

Como norma general **debe utilizarla** en el centro o instalación dónde de prestan los **servicios profesionales deportivos**, a **excepción** de la práctica de ejercicio **cardiovascular, aeróbico** o en los que se vea **imposibilitado**.



## 2.- Uso de mascarilla:

¿Cómo se **pone** y **quita** la mascarilla?

---

**Primero ajuste** los cordones o **banda elástica** en orejas o la mitad de la **cabeza y cuello**.

Ajuste de la **banda flexible** en el **punte de la nariz** en caso de tenerla

Acomodación por debajo del **mentón**



**Para quitar la mascarilla el mismo proceso:**

Intentar **no tocar** la parte delantera de la **mascarilla**

Retirar mascarilla desde los cordones o banda elástica.



## 3.- Guantes

---

Los **guantes** de protección deben cumplir con la norma **UNE-EN ISO 374.5:2016**.

En lugares de **uso de material y equipamiento** colectivo donde se presten **servicios profesionales** se puede hacer **uso de guantes** desechables de **nitrilo** por parte del profesional.

Puede extenderse la medida a tantos servicios profesionales como considere necesario el profesional.

Puede desinfectarlos con hidrogel.



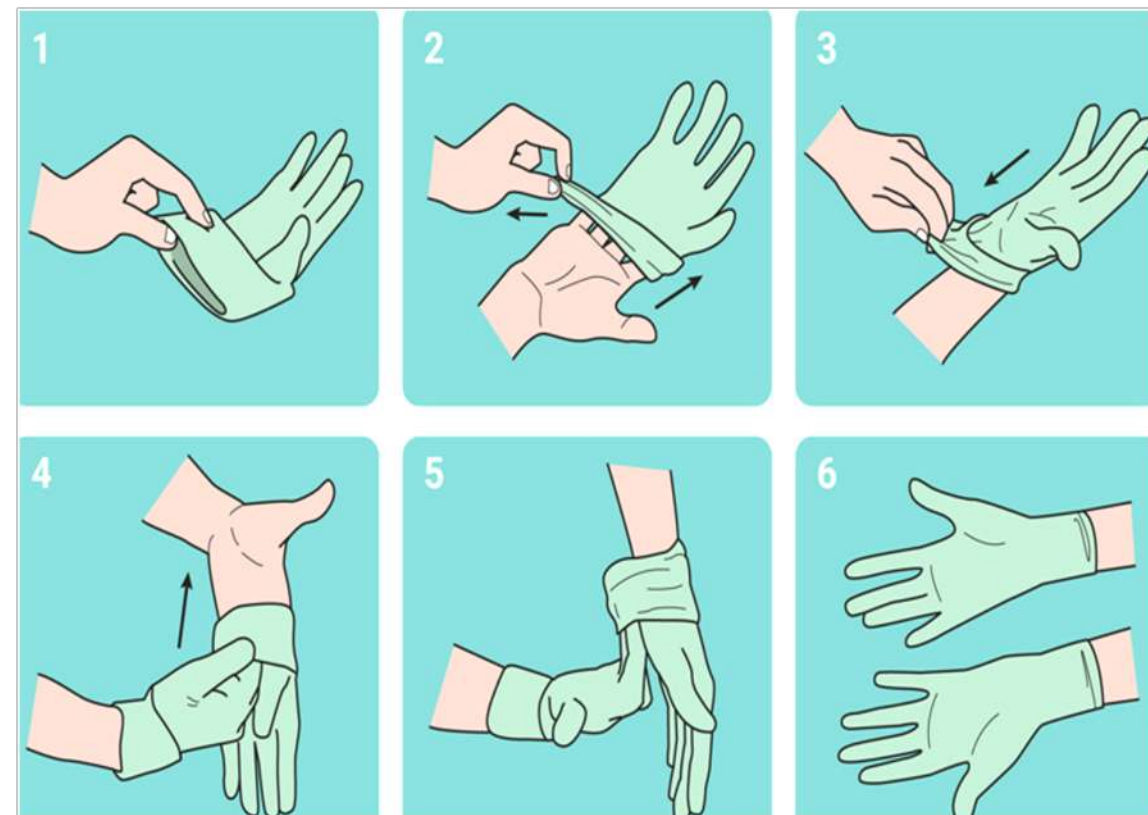
## 3.- Guantes

### ¿Cómo se **ponen** y **quitan** los guantes?

Al ponerlos, intentar **cubrir el puño** de la ropa deportiva, si existiese.

**Quitar el primer guante** agarrándolo desde la **parte exterior** y **sostenerlo** con la **mano enguantada**.

Introducir los **dedos de la mano sin guante** en la **mano enguantada**, y **retirarlo** envolviendo el primero para **arrojarlo a la papelera**.



## 4.- Calzas

Se **recomienda** el uso de **calzas** en servicios profesionales **deportivos en piscina**.



## 5.- Ropa deportiva y accesorios

---

**Servicios profesionales con prescripción médica y/o a domicilio** (Confirmar que la legislación no limita esta actividad): Cambio de ropa tras los servicios deportivos.

**Servicios profesionales con práctica deportiva:** Cambio de ropa tras los servicios deportivos (la humedad facilita la retención de virus y bacterias).

**Lavado y secado** de la ropa a alta temperatura (**más de 60°**).

**Se recomienda evitar prestar servicios profesionales** a personas con **anillos, pulseras, cadenas...** y recomendar el pelo recogido, uñas cortas y sin esmalte.

**Evite y prohíba el uso del teléfono móvil y objetivos personales** en espacios deportivos comunes.

Recomendación de que **el deportista utilice calzado exclusivo para los servicios profesionales deportivos en el centro o instalación deportiva.**



## 6.- Medidas higiénicas generales

---

**Lavado frecuente de manos** (utilizar limpiador de manos a base de alcohol si no existe agua y jabón o acceso a aseos, duchas y vestuarios):

1. Después de tocar equipamientos, material deportivo, documentos de trabajo.
2. Después de tocar puertas, baños, bancos...
3. Después de toser, estornudar, sonarse la nariz.
4. Ante cualquier duda lavar las manos.

**Abrir puertas y coger material** con **la mano no dominante** al ser más probable que no nos toquemos la cara con ella.

**Evitar todo contacto innecesario.**

**Minimizar el uso de objetos personales.**



## 7.- Medidas de higiene deportivas

---

Evitar tocarse la cara para secarse el sudor con las manos. **Utilice** una toalla pequeña.



Evite todo contacto con material deportivo a través de guantes y/o toalla.



## 8.- Medidas profesionales

---

**Cita previa:** tener un documento físico o digital de cita previa con los detalles de la misma **CUANDO LA LEGISLACIÓN LO REQUIERA.**

**Puntualidad:** los servicios profesionales se realizarán en hora pactada, durante el tiempo acordado. Por parte del deportista, se evitará la espera y la permanencia en las instalaciones, en su acceso o salida, fuera de horario de prestación de servicios.

**No acompañantes.**

## 8.- Medidas profesionales

---

**Gel hidroalcohólico:** se pedirá al deportista que se frote las manos durante 20 segundos previos a la prestación de servicios.

**Instalar dosificador** de hidrogel desinfectante y **dispensador de papel**.

**Cobro con tarjeta de crédito** y no efectivo (siempre que sea posible).

Aplicar el **PROTOCOLO DE ACCESO A LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS POR PARTE DEL PROFESIONAL DEPORTIVO** que se ofrece en esta guía.

## 9.- Medidas de aplicación en Salas

---

- **Puesto de recepción:** instalación de **mampara** de seguridad.
- **Cartelería de la normativa** de la **instalación y seguridad COVID19**.
- Información de aforo máximo de instalación por sala.
- **Precinto de puestos, maquinaria y equipamiento** que **no** permita mantener una **distancia de seguridad**.
- **Realizar limpieza y desinfección frecuente** de la superficie, material y equipamiento deportivo. Ofrecer en lugar público y visible el certificado de desinfección del centro, así como los productos homologados y empresas certificadas.
- Prestar especial **atención a material de uso colectivo:** colchonetas, mancuernas, barras, fitballs, asideros...

## 9.- Medidas de aplicación en Salas

---

- Prestar especial atención a **equipamiento susceptible de ser tocado**: tornos (si no se eliminan), interruptores, encimera de recepción, pomos de puertas, botonera de ascensores, botonera del equipamiento cardiovascular, botonera máquinas de vending...
- **Eliminar** todo **elemento accesorio**: TV, revistas...
- **Eliminar o precintar fuentes de agua** y prestar solución alternativa (botellín individual...).
- **Ventilar las dependencias** según el número de deportistas.
- **Instalar dosificador de hidrogel desinfectante y dispensador de papel**

# 10.- Medidas referentes a servicios ajenos a los servicios profesionales deportivos

---

**Retirada** de todo tipo de **material individual, servicio...** que sea susceptible de contagio y que debe aportar el deportista o no ofertarse (toallas, taquillas, gorros...)

**Recomendación de uso de vestuarios, servicios y duchas EN CASA CUANDO LA LEGISLACIÓN PERMITA SU USO.** Uso restringido de los mismos y en los servicios:

- No toallas, ni secado automático.
- Material desechable.
- Reposición del jabón.
- Medidas de higiene generales.

**11.- Cumplimiento de todo lo expuesto en la normativa específica riesgos laborales y adaptación del plan de riesgos a la nueva situación.**

-----



# SERVICIOS PROFESIONALES

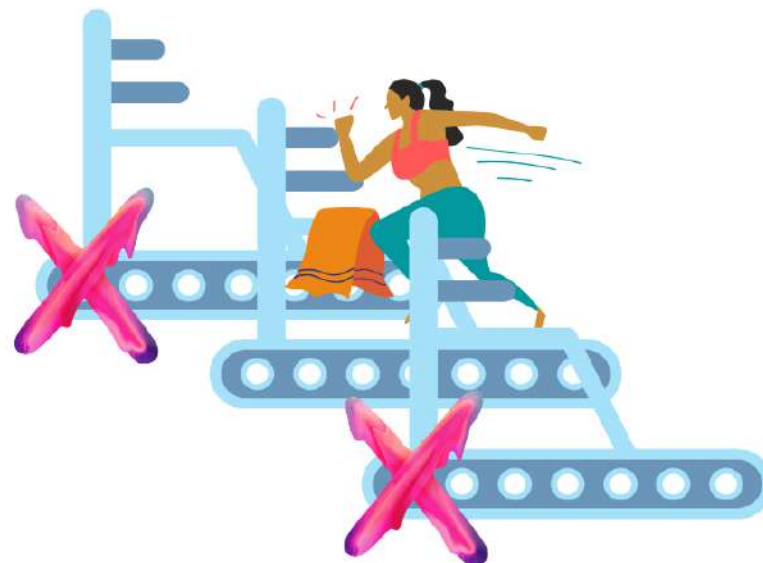
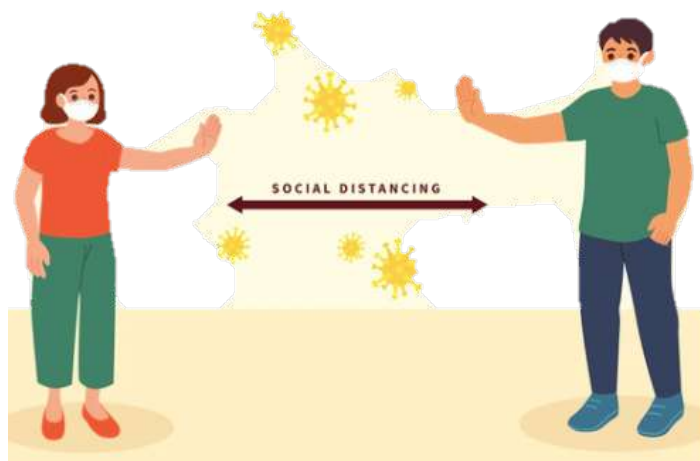
---

*ANTES*

*DURANTE*

*DESPÚES*

*De la sesión*



## ANTES DE COMENZAR

---

- Confirmar **página oficial, newsletter y RRSS de COPLEF Madrid** para estar al día de la legislación que se publica en la prestación de servicios, así como conocer cuales se pueden ofrecer en cada momento.
- **Higiene y desinfección de la instalación.** Ofrecer en lugar público y visible el certificado de desinfección de la instalación o sala, así como los productos homologados y empresas certificadas.
- Aprovisionamiento suficiente de elementos de **protección, seguridad e higiene.**

## ANTES DE COMENZAR

---

- Formación básica a todo el personal sobre los nuevos protocolos a adoptar a cargo del responsable del **plan COVID19** en los servicios profesionales/instalación deportiva, así como de detección de síntomas y prevención del **COVID19**.
- Supervisión de **los protocolos** a poner en marcha por parte del **responsable** del plan **COVID 19** en los servicios profesionales/instalación deportiva.

# ANTES DE COMENZAR



## Protocolo específico de interacción entre profesionales y entre profesional/deportista.

- **Registro de comprobación diaria de medidas** antes de la prestación de servicios profesionales deportivos.

**Profesionales**

**Materiales y equipamientos**

**Medidas higiénicas genéricas y deportivas**

**Otras**

- Supervisión de **coberturas de responsabilidad civil** en **situación de pandemia y/o estado de alarma.**

## ANTES DE COMENZAR

---

# ACCESO A LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DEPORTIVOS

---



Gestión telemática del aforo por hora, sala, servicio... y reserva previa.

**Cita previa:** tener un **documento físico o digital** de cita previa con los detalles de la misma **CUANDO LA LEGISLACIÓN LO REQUIERA.**

# ACCESO AL LUGAR DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO PROFESIONAL

---

**Marcado** en el suelo de la distancia física de referencia a mantener y dirección de desplazamientos.

**Control de temperatura** (termómetro láser), pasar **cuestionario** y **limpieza** de manos con **gel**.

Instalar **dosificador de hidrogel** desinfectante y **dispensador de papel**.

En caso de existir puesto de recepción: instalación de mampara de seguridad.

**Cartelería de la normativa** de la **instalación y seguridad COVID19**.



# FILTRADO DE DEPORTISTAS PARA ACCESO A LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DEPORTIVOS

-----  
Cuestionario:

¿Tiene fiebre, tos, o algún síntoma compatible con COVID19?

Medición de temperatura corporal (termómetro láser) y registro.

¿Tiene o ha tenido fiebre en los últimos 14 días?

¿Ha tenido contacto con algún paciente de COVID19?

¿Pertenece a alguna población de riesgo? ¿Tiene prescripción médica?

*\*En caso de síntomas previos o contacto con pacientes de **COVID19**, el cliente debe ser enviado al médico para supervisión.*

# Precaución ante un caso sospechoso o positivo en nuestro entorno

---

Sería recomendable que tuviésemos un registro con los teléfonos de las personas que entrenamos con cercanía física y que a su vez ellos tengan el de el entrenado, para que en caso que alguno resulte enfermo de coronavirus lo ponga en conocimiento de los contactos que ha tenido en la última semana y que estos puedan estar advertidos del riesgo aunque se hallan tomado todas las medidas para minimizarlo.

En este sentido, si un deportista presentase síntomas de COVID-19, los compañeros, técnicos o trabajadores que hayan tenido contacto con el deportista deberán comenzar un periodo de aislamiento hasta que se confirme el caso. Si resultase positivo, el aislamiento se debería extender durante 14 días (2). En cambio, si es negativo, podrían volver a la actividad diaria normal.



# FILTRADO DE DEPORTISTAS PARA ACCESO A LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DEPORTIVOS

-----

## Advertencias en el acceso a la prestación de servicios profesionales:

- **Evitar** prestar servicios profesionales a personas con **anillos, pulseras, cadenas...** Lleve el **pelo recogido, uñas cortas y sin esmalte.**
- **Evitar** prestar servicios profesionales a personas con **uso del teléfono móvil** u otros objetivos personales en espacios deportivos comunes.
- **Presentación obligatoria de toalla de tamaño suficiente para uso del equipamiento deportivo** (colchonetas, máquinas...) así como otra alternativa para secar el sudor.
- **Eliminar accesos de contacto:** tornos...
- Posibilidad de **utilizar bandejas desinfectantes o desinfección previa de calzado.**

# RECEPCIÓN

## -Control/Controlador de acceso.

- Envase de **limpieza de manos o dosificador de hidrogel** desinfectante y **dispensador de papel**.

- **Cartelería de la normativa de la instalación y seguridad COVID19.**

- **Eliminar todo material no imprescindible.**

- **Material individual por trabajador** (bolígrafo...)

- **Desinfección tras uso** de: datafono, teléfono...

- **Sala de espera:** se aplicará la **normativa existente en cada momento por parte de la administración pública competente**. Mientras no exista, se aplicará la misma que a la de restauración.

# DURANTE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES

---

- Medidas genéricas de **higiene y seguridad**.
- Mantener siempre una **distancia de seguridad de al menos 2 metros**.
- **Desinfección y limpieza** de material, equipamiento deportivo utilizado, así como de sudoración.
- **Uso de mascarilla por parte del usuario en el centro deportivo como norma general, a excepción** de la práctica de ejercicio **cardiovascular, aeróbico** o en los que se vea **imposibilitado**.

## DURANTE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES

---

- **Recomendación** de que el deportista utilice **calzado exclusivo para los servicios profesionales deportivos en el centro.**
- Uso restringido de vestuarios y duchas **CUANDO LA LEGISLACIÓN ASÍ LO PREVEA.**
- **Desinfección y limpieza antes y después** de comenzar servicios profesionales.
- **Evitar la planificación de actividades deportivas de contacto** como boxeo, artes marciales, ejercicios por pareja o en grupo...

# DURANTE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES

---

- Evita el contacto físico con tus compañeros/as
- No bebas del mismo bidón/ botella que los demás
- Intenta no realizar ejercicios físicos demasiado cerca de tus compañeros/as (al menos debes de mantener una distancia de 1-2 metros). No se recomienda realizarlo en grupos superiores 3-4 personas
- Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables, nunca con la mano
- No guardes los pañuelos “eternamente” en tu bolsillo
- Si vas a manipular materiales como implementos técnicos de tu deporte debes limpiarlo con alcohol antes y después de su uso
- Evita usar material de gimnasio si no sabes si ha sido previamente desinfectado
- Después de hacer ejercicio físico intenta limpiar tu ropa y el material que se pueda en agua caliente entre 60-90° con detergente ordinario. El material de entrenamiento con el que no se pueda, limpiar con alcohol.

## *Recomendaciones sobre Higiene*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>



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



Lávate las manos frecuentemente



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



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



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



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

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



## DURANTE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES

### *Recomendaciones sobre Higiene*

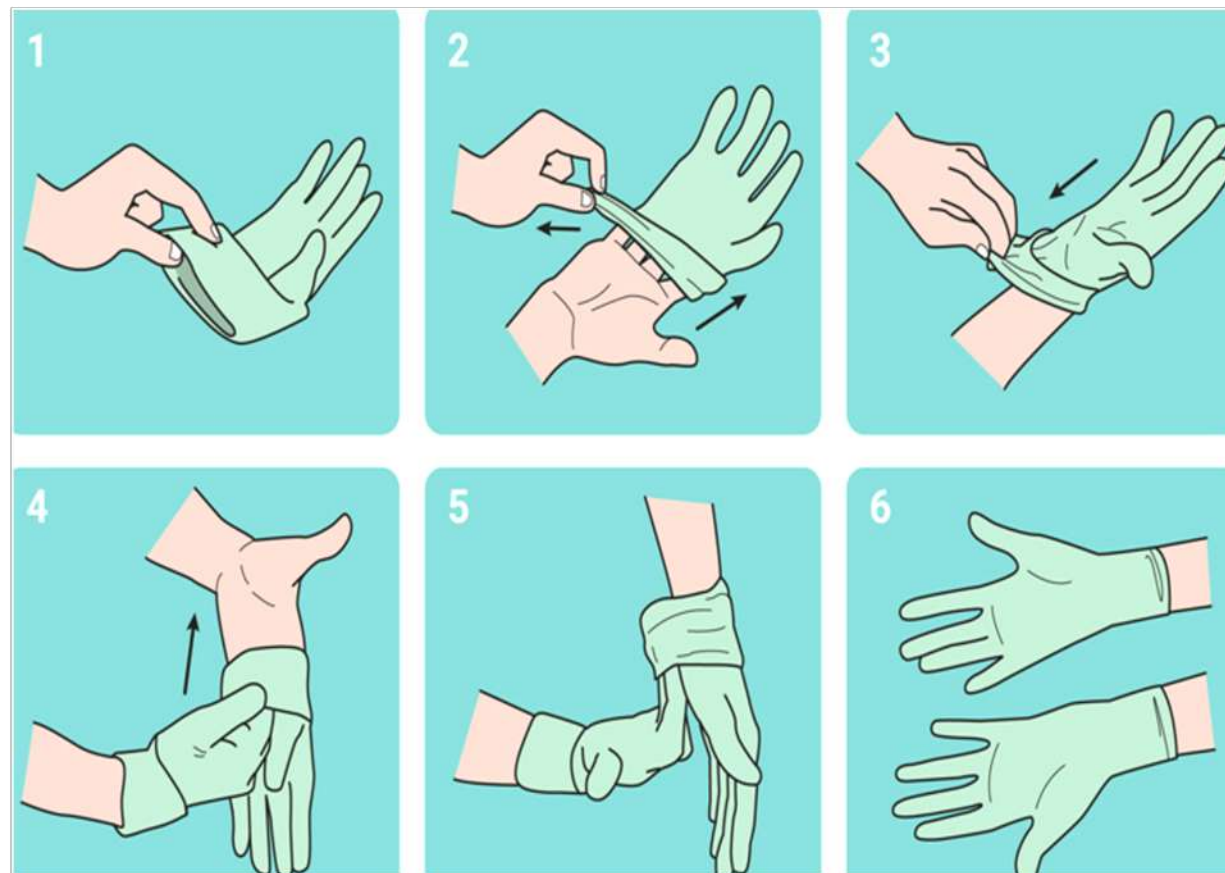
Fuente:  
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

## AL FINALIZAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES

-----  
**Desechar guantes/desinfección** de manos o guantes.

**Desinfección y limpieza** de material, equipamiento y superficie detrás de cada uso.

**Cambios de ropa y calzado** si así se ha prescrito en esta guía.



# CÓMO EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID19 según LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

---

01.

Lávate las manos con frecuencia



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

02.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

03.

Tose en el pliegue del codo o en un pañuelo desechable



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

04.

Evita los lugares donde se reúnan muchas personas y no acercarte a alguien que tenga fiebre o tos



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

05.

Si no te sientes bien, quédate en casa



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

06.

Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, recurre al servicio de salud, pero llama primero



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

07.

Busca información de fuentes de confianza



#YoMeQuedoEnCasa  
#COVID19 #Coronavirus  
FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

Seguir siempre las instrucciones de uso de los desinfectantes y nunca mezclar productos

Nunca se debe mezclar la lejía, ni ningún otro producto, con amoníaco, sulfumán, alcohol, vinagre u otra sustancia, ya que se potencia su toxicidad y puede producir gases peligrosos

La lejía siempre se diluye en agua fría; en agua caliente no es más desinfectante y parte de ella se evapora, por lo tanto se deben abrir puertas y ventanas al desinfectar

Ante la necesidad de conocer las posibles toxicidades de los productos de limpieza llamar al Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses: 91 562 04 20

La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario ventilar todos los espacios cerrados diariamente, también en invierno.

El propósito de la ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire, seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aire fresco favorecen la transmisión del virus.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## Limpieza y desinfección

La lejía doméstica es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

Superficies que se tocan con frecuencia: implementos deportivos, mesas y sillas, escritorios, mesas de trabajo, etc.

Pomos de las puertas. Grifos. Superficies del baño y el inodoro.

Para que la lejía sea eficaz hay que limpiar previamente las superficies con bayetas húmedas, para recoger el polvo.

Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de lejía al 1:50.

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## ¿Cómo preparar la lejía al 1:50?

Coger 20 ml de lejía casera, no importa la marca. Echarlo dentro de una botella de 1 litro.

Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar. Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.

**Atención:** Preparar la mezcla el mismo día de su uso

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies.

Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## Desinfección de objetos personales

Los objetos personales se pueden desinfectar con alcohol de 70°:

Gafas. Teléfonos fijos. Móviles (evitar compartirlos). Teclados de ordenador y ratón. Mandos a distancia. Llaves.

## ¿Cómo preparar el alcohol de 70°?

Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96°.

Coger 70 ml de alcohol de 96°. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.

Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.

Mojar un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

Otros desinfectantes con acción viricida autorizados en España

El Ministerio de Sanidad en su página web ha publicado la lista de productos actualmente evaluados y registrados con eficacia viricida.

La lista de viricidas que pueden ser utilizados para la desinfección del COVID-19 se actualiza periódicamente y se puede consultar en el siguiente enlace.

En ella se puede encontrar productos de uso doméstico y de uso por profesional o profesional especializado, para la desinfección de superficies, materiales, equipos o aire.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## ¿Podemos usar lejía para desinfectarnos las manos?

No, ni la lejía ni otros desinfectantes de uso ambiental para superficies, suelos, locales, equipos, etc. están autorizados para usarse como desinfectantes en personas o animales. Tampoco se deben de usar diluidos, ya que pueden producir irritación de la piel y de las mucosas.

Para ello existen desinfectantes autorizados para uso en higiene personal o para animales que lo indican claramente en su etiqueta.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

**¿Sobre qué superficies u objetos puedo usar productos que estén autorizados por el Ministerio de Sanidad como desinfectantes de uso ambiental para matar virus?**

Estos productos se denominan viricidas de uso ambiental y solo se pueden usar en superficies que no vayan a estar en contacto con alimentos o piensos.

Sí se pueden utilizar en la desinfección de las aguas de piscinas, acuarios y aguas de baño. También en la desinfección del aire y de sistemas de aire acondicionado, así como de paredes y suelos de zonas industriales o profesionales. Del mismo modo su uso está autorizado en el tratamiento de las aguas residuales, de los residuos de hospitales y de tierra contaminada, además de en procesos para obtener artículos con propiedades desinfectantes (mascarillas, tejidos, pinturas, etc.).

Limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

**¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?**

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Empiece por limpiarse las manos con frecuencia con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Puede consultar otras medidas de protección recomendadas por la OMS en esta página.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>



# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## El ozono, ¿es una sustancia biocida?

El ozono ha sido notificado como sustancia biocida para uso ambiental pero no ha sido aún aprobado a nivel europeo, por lo que no se tiene documentación bajo la legislación de biocidas que establezca su eficacia y/o seguridad.

Consultar la nota del Ministerio de Sanidad de 27/04/2020 Sobre la utilización de productos biocidas para la desinfección **COVID-19** y el uso en los denominados túneles desinfectantes.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## Desinfección profesional

En la actual situación sanitaria es posible que se precise contratar servicios de desinfección en espacios públicos y privados, como edificios, viviendas, lugares de pública concurrencia, oficinas, ascensores, mobiliario, vestuarios y vehículos, etc.

En estos casos, se deberá contratar una empresa autorizada para realizar tratamientos de desinfección, es decir, una empresa inscrita, conforme a la normativa europea, nacional y autonómica, en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de Madrid (ROESB).

En este sentido, hay que aclarar que las empresas no autorizadas en dicho registro no cuentan con la especialización necesaria para realizar este tipo de trabajos, lo que puede conducir a una falta de eficacia en el tratamiento realizado y provocar riesgos para la salud de trabajadores y usuarios.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

# RECOMENDACIONES SOBRE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

---

## Desinfección profesional

Para saber si una empresa de desinfección está autorizada en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de Madrid (ROESB) puede consultar esta página:

[www.comunidad.madrid/servicios/salud/registros-empresas-cursos-biocidas](http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/registros-empresas-cursos-biocidas)

El virus SARS-CoV-2 puede permanecer activo en superficies y objetos durante horas. Por ello, es imprescindible para eliminar el virus y contener la propagación de la enfermedad por COVID-19 realizar una desinfección exhaustiva con productos y métodos de aplicación específicos.

Fuente: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

**COPLEF Madrid ha elaborado el presente documento en base a numerosas recomendaciones nacionales e internacionales, además de someterlo a verificación y supervisión médica.**



**COPLEF Madrid**

#LaUniónNosHaceMásFuertes

#LaUniónNosHaceMásFuertes

