

ANEXO PARA FAMILIAS SOBRE LAS MEDIDAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN A SEGUIR

1. No debe acudirse a la actividad en los siguientes casos:

- Si se presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, se ha de contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de la comunidad autónoma o con el centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No se debe acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que se indique y autorice.
- Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión).

2. Compromiso de comprobación diaria de estado de salud y de causa de ausencia.

- Los tutores legales de los participantes deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad.
- Los participantes deberán notificar las causas de ausencia al monitor/coordinador responsable de la actividad por escrito a través del móvil o el correo electrónico.
- Si alguna persona involucrada en la actividad, o cercana a esta, presenta sintomatología asociada con el COVID-19, se contactará e informará, lo antes posible, al responsable de la actividad.

3. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad.

- Se han de priorizar las medidas de movilidad seguras que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, y siempre con mascarilla.
- Se ha de guardar la distancia interpersonal y garantizar el uso de la mascarilla en los desplazamientos.
- Cuando se use el desplazamiento en un turismo, se han de extremar las medidas de limpieza del vehículo y manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.



- En los viajes en transporte público se guardará la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar mascarilla si se va en transporte público.
- Utilizar, en la medida de lo posible, los equipos de protección individual desde la salida de casa.

4. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19.

- Rogamos por favor se sigan de manera estricta las indicaciones sanitarias antes o mientras el participante este realizando alguna actividad con La Sierra Educa.
- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas de manera separada).
- Cuando se empiecen a notar y detectar síntomas, se extremarán las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene. Informar a los responsables de la actividad que llevarán a cabo el protocolo, gestionando de inmediato con la familia y tomando las medidas necesarias.