



公益社団法人  
日本空手協会  
**Karate JKA Chile**

PLAN DE MITIGACION DE RIESGO SANITARIO  
PARA DICTAR CLASES DE KARATE-DO SHOTOKAN  
JKA -CHILE

ELABORADO:

Ignacio Manquián Huenteleo

Instructor Karate Samurai Dojo Punta Arenas

Técnico en Prevención de Riesgos

SNS: MG/T - 472

Antecedentes Coronavirus SARS-CoV2

### 1.1 Marco legal

En relación a lo decretado por la organización mundial de la salud debido al brote del denominado coronavirus COVID-19, así como lo establecido en el decreto N° 4 del ministerio de salud que dispuso alerta sanitaria, se ha estimado procedente reafirmar las obligaciones que corresponden al empleador o sostenedor, en materia de salud y seguridad en el trabajo respecto a sus dependientes y los derechos que asisten a estos en dicho ámbito , con el fin de evitar el riesgo de contagio en los lugares de practica y colaborar con las medidas de contención destinadas a evitar su propagación.

**IMPORTANTE: LA AUTORIDAD SANITARIA LOCAL (SEREMI DE SALUD) DEBE DE SER INFORMADA POR EL ORGANISMO RESPONSABLE DE CUALQUIER CASO SOSPECHOSO, CON EL OBJETO DE COLABORAR CON EL CONTROL EPIDEMICO REGIONAL Y NACIONAL.**

### 1.2 Objetivo:

Proporcionar directrices para disminuir el riesgo de diseminación de COVID-19 en los lugares donde se ejecuten actividades deportivas. Proponiendo las medidas a seguir determinadas por las autoridades sanitarias.

### 1.3 ¿Qué es el coronavirus COVID19?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que

pueden ser leve, moderada o grave. El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud, como una emergencia en salud pública. Se han identificado casos en todos los continentes.

#### 1.4 ¿Cómo se contagia?

La OMS ha detectado que esta enfermedad tiene transmisión de persona a persona por las vías respiratorias. La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas de fluido con el virus y estas entran en contacto con las vías respiratorias de la otra persona. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). La transmisión puede ser por contacto directo o indirecto.

**CONTACTO DIRECTO:** - Una persona puede transmitir el virus a las demás personas por el contacto de piel a piel o por gotículas, se refiere a la diseminación de gotitas de fluidos salivales de corto alcance, que se produce al estornudar, toser o hablar.

**CONTACTO INDIRECTO:** - Es por medio de contacto con las superficies contaminada, que una persona infectada toco o al toser llegaron gotículas de fluido a esa superficie y posteriormente alguien lo toca y lleva su mano a la cara, acercando el virus a la vía de entrada.

#### 1.4 ¿Cuáles son los signos y síntomas?

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripe, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar. • Fiebre de difícil control, mayor a 37, 5º y por más de 3 días • Tos • Dificultad para respirar • Fatiga • Secreciones nasales • Dolor muscular o cansancio

#### 1.5 ¿Quiénes son la población alto riesgo?

Personas mayores de 60 años, personas con enfermedades de base, tales como; diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, afecciones pulmonares graves, enfermedad renal, personas trasplantadas con medicamentos de inmunosupresión, personas con cáncer en tratamiento 5, personas con VIH.

#### 1.6 ¿Cuál es el periodo de incubación?

Es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas. El periodo del COVID-19 OSCILA ENTRE LOS 5 Y 27 DIAS. Es recomendable tomar examen el día 14.

#### 1.7 Caso confirmado:

Paciente con examen analizado por Instituto Salud Publica o laboratorio autorizado, llamado Reacción en Cadena Polimerasa (PCR) con resultado (+).

## 1-8 Caso sospechoso:

Persona que puede presentar alta temperatura o alguno de los síntomas relacionados al COVID-19.

Enfermedad Respiratoria Aguda: Cuadro diagnóstico con síntomas que afectan de manera aguda o en corto plazo, el sistema respiratorio.

Enfermedad Respiratoria Severa: Cuadro diagnóstico con síntomas respiratorios a los cuales se les suma compromiso del estado general con disnea o dificultad respiratoria importante, cianosis o falta de oxígeno en la sangre.

**Contacto Estrecho:** Persona que ha estado en contacto con un caso confirmado COVID -19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo, cumpliéndose, además, una de las siguientes condiciones: 1.- Haber mantenido más de 15 minutos contacto cara a cara, a menos de 1 metro. 2.- Haber compartido un espacio cerrado por 30 minutos o más, en espacios como oficinas, reuniones, etc. 3.- haberse trasladado en medios de acercamiento cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante.

**Contacto de Bajo Riesgo:** Personas que fueron contactos de caso confirmado o caso sospechoso de COVID-19, y que no cumplen los casos anteriores.

## 1.8 ¿Dónde se puede llamar en caso de dudas?

Fono salud misal Llamar al 6003607777 6 2. Medidas de Prevención del virus COVID-19

## 1.9 ¿Cómo prevenir el Covid-19?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus.

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Lavarse las manos cada 2 horas, por 30 segundos con agua y jabón.
- Evitar saludar de mano o de beso como cualquier tipo de contacto físico.
- Evitar mantener en sala sobre 25 personas. (paso 3 o 4)
- Al estornudar, cubrirse con pañuelo desechable o con la parte interna del codo.
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas o mascarillas indicadas por Ministerio de Salud.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

- En sala de clases, con una dimensión total de ..... m<sup>2</sup>, permite mantener a los alumnos con una distancia de 1 metro por lado, lugares demarcados y que deben ser respetados.
- Recomendable es controlar temperatura al momento del ingreso del personal. La persona que controla debe utilizar mascarilla, protector facial y guantes.
- Evitar, en lo posible, circulación por espacios comunes.
- Evitar socializar y si lo hace, no más de 15 minutos a una distancia de a lo menos 1 metro y sin sacarse la mascarilla.
- Mantener, en lo posible, puertas de salas y dependencias abiertas, manteniendo la ventilación y para evitar tocar las manillas.
- Uso de alcohol gel de mantenerse, en la medida de tener contacto con superficies comunes, una sola persona toma asistencia.
- No tocar su nariz, cara, ojos y boca sin antes haber lavado sus manos
- Dar aviso al Sensei en caso de fiebre, tos o dificultad para respirar.

### **PROTOCOLO COVID-19**

1. No recibir personas ajenas a la actividad. Exceptuando a Organismos fiscalizadores, se tomará la temperatura a todos los participantes a su ingreso.
2. Higienizar superficies de espacios compartidos como, baños, salas de clases, y otros. Esta higienización debe efectuarse a lo menos dos veces durante la jornada, con cloro o producto en base a amonio cuaternario.
3. Cada alumno es responsable de reforzar las medidas de higiene en su espacio de aprendizaje.
4. Si el alumno presenta síntomas (tos, fiebre o dificultad para respirar, dolor pulmonar al inhalar profundamente) antes de acudir a su jornada de clases. Debe dar aviso y asistir a un centro asistencial por sus propios medios, utilizando siempre mascarilla.
5. Ante el caso de alumnos sospechosos, al presentar síntomas en los lugares de práctica. Se procederá a coordinar traslado a un centro asistencial por cuenta del alumno (según medio de atención médica, fonasa o isapre), utilizando siempre su mascarilla, tanto el conductor como el pasajero.
6. Ante un caso confirmado, se procederá de acuerdo a las instrucciones entregadas por el Ministerio de salud.
7. Mantener permanentemente jabón líquido o alcohol gel, mascarillas y guantes.

**Al iniciar la actividad el encargado o Prevencionista de Riesgos hará una exposición relacionado con el virus que nos afecta en esta pandemia.**

## **PROTOCOLO DISTRIBUCION DE PERSONAS**

- 1.- Dirección donde se desarrollará la actividad es: calle Los Baños xxx, dependencias que cuenta con una amplia sala (10,5X6,2), que permitirá mantener el distanciamiento adecuado de los alumnos.
- 2.- Al llegar al Dojo, se desinfectara la ropa y debe quedar en un receptáculo, donde no tenga contacto con vestimenta de otro alumno
- 3.- Mantener distancia de a lo menos 1.5 metros por lado entre cada alumno.
- 4.- Uso de mascarilla en sus respectivos puestos y durante las horas de clases.
- 5.- Uso de guantes durante toda la jornada de clases.
- 6.-Las interacciones se harán separados de espaldas con espaldas, en dirección hacia la pared en avance y retroceso, nunca de frente, para aumentar la dificultad, se hará ejercicio espejo a la distancia convenida (uno se mueve, el otro ataca manteniendo la distancia), al finalizar la jornada, se retiraran separados en tiempo para evitar aglomeraciones en camarín o baño, que deberán estar solo dos personas, si la instalación lo permite, de lo contrario será individual.
- 7.- Lavarse las manos cada 2 horas por un tiempo de 30 segundos. Se sugiere ordenar damas y luego varones.
- 8.-Recordar a sus compañeros que al toser o destornudar debe cubrirse la zona de nariz-boca con la parte interior del antebrazo.
- 9.- Coordinar horario diferido, considerando el tiempo de evacuación de los participantes.
- 10.- Para marcar asistencia mantener distanciamiento de 1 metro.
- 11- Evitar socializar a menos de 2 metros.
- 12.- Si es posible, para mayor seguridad, confeccionar biombo de polietileno con el área adecuada para el trabajo, el cual será higienizado al comienzo y al término de cada jornada.

## **12.- FOTOGRAFIAS SALA DE CLASES**





### **PROTOCOLO LAVADO Y DESIFECCION DE MANOS**

Efectuar lavado de manos en las siguientes circunstancias;

- 1.- Después de sonarse, toser o estornudar.
- 2.- Antes de ingresar a la sala de clases
- 3.- Después de usar los baños.
- 4.- Antes y después de comer.
- 5.- Después de tocar cualquier superficie de uso común (pasarelas, pasamanos, puertas, etc.).
- 6.- Después de ordenar o limpiar su puesto de trabajo.
- 7- Evitar, en lo posible, tocar su cara, ojos, nariz y boca sin lavarse las manos con anterioridad.
- 10.- Evitar uso de anillo, relojes, pulseras u otro accesorio de mano en cualquier área del Dojo.
- 11.- Desinfectar con alcohol gel después de marcar asistencia tanto digital como en libro físico.

### **PROTOCOLO DE HIGIENE**

1. Higienizar a los menos 2 veces durante la jornada superficies de espacios compartidos como salas de clases, baños, estaciones de trabajo y otros con pulverizador con solución clorada o amonio cuaternario de acuerdo a lo indicado por fabricante.
- 2.- Desinfectar guantes y posterior a ello LAVADO DE MANOS.

- 3.- Cada Participante debe reforzar medidas de higienización en su lugar de trabajo.
- 4.- La persona que realiza desinfección llevara un registro y debe utilizar MASCARILLA Y GUANTES, los que debe eliminar una vez realizada cada higienización de los espacios comunes y lugares de trabajo.
- 5.- Mantener lugares con ventilación.
- 6.- Respetar distanciamiento de 1,5 metro (con trabajo físico la respiración es con mayor intensidad).
- 7.- Disponer de un receptáculo donde diariamente se deben eliminar los utensilios de desinfección y de protección personal, tales como: mascarillas y guantes, los cuales antes de eliminar deben ir en bolsas de basura doble.

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- 1.-TRASLADO EN TRANSPORTE PUBLICO (CASA AL LUGAR DE CLASES)  
- Lavar sus manos antes de salir de su casa - Usar chaqueta o pelaron que cubra gran parte de su cuerpo - Tratar de mantener distancia de otros. - use guantes y mascarilla.
- 2.- RECOMENDACIONES AL LLEGAR A SU CASA - No intente tocar nada, dejar mochila, cartera, llaves en un lugar en la entrada y desinfectarlo, si viaja en su vehículo, desinfectar. Principalmente si traslada a otras personas. y posteriormente lavarse las manos con agua y jabón.

### **PROTOCOLO DE ACCION EN CASO DE CASO CONFIRMADO DE COVID-19**

Si al monitorear el estado de salud de los alumnos en la medición de temperatura, uno de ellos presenta, temperatura sobre 37,4°C, tos seca o dificultad para respirar, no se permitirá el ingreso al Dojo y se activará Protocolo Minsal, llamando al 61 2 293295 y seguir instrucciones.