



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

Granada, a 13 de Marzo de 2.020.

Diego Antonio Villegas Martín, en calidad de Presidente del Comité Nacional de Competición y Jueces de la F.E.F.F.,

COMUNICA:

Tras el estado de Alarma, decretado en el día de hoy para España

CONSIDERA

Informar a todo nuestro colectivo:

La FEFF, **APLAZARÁ** todo su calendario de la primera temporada, trasladándose todas sus competiciones a nuevas fechas a partir del mes de Junio. En el transcurso de la próxima semana, publicaremos de nuevo el calendario con todas las fechas, incluidas la de preselección para el campeonato de Europa. Rogamos se mantengan atentos a nuestras actualizaciones en pagina web y redes sociales.

Y para que conste, firmo la presente:

Diego Antonio Villegas Martin,
Presidente del C.N.C.J.
de la F.E.F.F

Guía con el objetivo de proporcionar información y consejo a la comunidad educativa sobre:

1. La infección por nuevo coronavirus COVID-19
2. Cómo prevenir las infecciones respiratorias, incluido la infección por COVID-19
3. Qué hacer en caso de sospecha de infección por COVID-19.
4. Qué hacer si se confirma un caso de infección por COVID-19.

1. Información sobre el COVID-19

La enfermedad COVID-19 la produce un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las

personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan,

provincia de Hubei, en China.

El periodo de incubación está en 2 y 14 días y los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y

sensación de falta de aire. La infección en niños suele ser asintomática o presentar síntomas

leves. Los casos más graves, generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen

alguna otra enfermedad como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o

trastornos inmunitarios.

(<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>)

2. Cómo prevenir la infección por COVID-19

Actualmente no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor manera de prevenir la

infección es reducir el riesgo de exposición al virus.

Hay principios generales que cualquiera puede seguir para ayudar a prevenir la propagación de

los virus respiratorios:

- especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos. Se debe prestar especial atención a la salida y llegada a casa, al llegar al centro, después de usar

el baño, después de los descansos y las actividades deportivas, antes de preparar las comidas o antes de comer cualquier alimento.

Si no se dispone de agua y jabón, se puede usar una solución hidroalcohólica.

- Evitar, en la medida de lo posible, tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a la basura.

Si no se dispone de pañuelos, toser y estornudar sobre la parte interna del codo para no

contaminar las manos.

- No se recomienda el uso de mascarillas para protegerse de la infección.

Más información en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

clínico compatible con la enfermedad (ver punto 1) y haya una sospecha de haber estado en una

zona de riesgo o expuesto a un caso confirmado de COVID-19, se recomienda:

- Contactar con el número de teléfono de SALUD RESPONDE e informar de la sospecha de infección por COVID-19. Los servicios médicos valorarán la situación clínica del paciente y los antecedentes epidemiológicos e informarán de la conducta a seguir.

- A la espera de la valoración por parte de los servicios médicos, separar a la persona enferma del resto de personas del centro educativo, al menos a dos metros de distancia.

Si es posible, aislar a esta persona en una habitación separada (en caso de niños pequeños que necesiten acompañante, tratar de mantener una distancia de al menos 2

metros). Si es posible, mantener la habitación aireada con la ventana abierta.

- Aconsejarles que se cubran la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden.

COVID-19, investigar el caso e identificar los contactos y recomendar precauciones y actuaciones a llevar a cabo.

COVID-19, aunque la situación se valorará de forma individualizada.

Los contactos del caso confirmado cuando tenía síntomas de la enfermedad serán identificados y

categorizados en función del grado de exposición:

Contactos estrechos:

- Han estado a menos de 2 metros del caso confirmado durante más de 15 minutos seguidos.

- Han estado en contacto directo con secreciones infecciosas (tos o estornudos o material contaminado -pañuelos usados) de un caso confirmado.

- Personas que viven en el mismo domicilio o comparten habitación en residencias o colegios mayores con el caso confirmado.

- Personas con trastornos inmunitarios u otros factores de riesgo.

Los servicios de Salud Pública valorarán individualmente a cada contacto para determinar el

grado de exposición y de riesgo y se les darán las indicaciones específicas.

NOTA INFORMATIVA: CORONAVIRUS

¿QUÉ ES?

El COVID19 es un nuevo coronavirus que se transmite de persona a persona y provoca enfermedades respiratorias, desde el resfriado común hasta la neumonía aguda.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Por gotas respiratorias de más de 5 micras y por contacto directo con las secreciones infectadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Correcta higiene de manos: con agua caliente y jabón o utilización de gel hidroalcohólico.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.



Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude



o tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

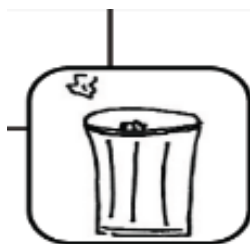
¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

En la medida de lo posible evitar lugares concurridos. Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas (especialmente si éstas tosen, estornudan o tienen fiebre)

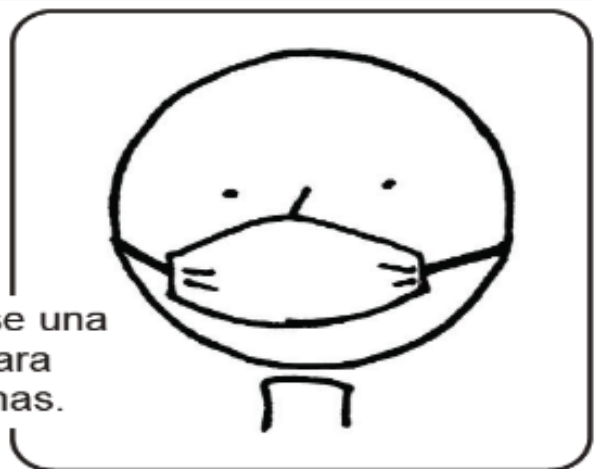
¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como COVID19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus.

Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



Quizás le pidan ponerse una mascarilla quirúrgica para proteger a otras personas.



Lávese las manos
después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia o límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



¿DEBO USAR MASCARILLA?

Debes llevar mascarilla si estas en alguno de estos colectivos:

- personal sanitario o personas que estén cuidando/atendiendo a las personas enfermas
- personas que posean síntomas que les hagan sospechar de un posible contagio
- personas que ya están infectadas, para evitar propagar el virus.

Si estás sano, y no eres personal sanitario, solo necesitas usar una máscara si estás cuidando a una persona de la que se sospecha que puede estar aquejada del covid-19.

En caso de requerir el uso de mascarilla, la recomendada es la mascarilla con filtro de partículas con/sin válvula FFP2 o superior. Se recomienda también el uso de guantes de látex. Antes de decidirte a adquirir una mascarilla, ten en cuenta que hay personas que SI necesitan de dicho medio en su día a día (por ej., algunos enfermos oncológicos).

PRECAUCIÓN ANTE LA IDENTIFICACIÓN DE UN CASO

Si en tu entorno o tu mismo/a alguien presenta síntomas (fiebre, tos, sensación de falta de aire), ten en cuenta estas recomendaciones:

Traslade al paciente a un centro hospitalario para que pueda ser evaluado.

En caso de duda, antes de trasladar a una persona con sintomatología, llamar al 112 para solicitar información sobre la manera de proceder.

En estos casos, es recomendable el uso de mascarilla tanto el paciente como la persona que lo acompañe.

TENGO QUE ADOPTAR ALGUNA MEDIDA ESPECIAL EN MI ENTORNO DE TRABAJO

En general, las medidas para el entorno laboral son las mismas que se han indicado en los apartados anteriores.

Si prestas servicio en algún centro que pueda ser considerado de especial atención (centros hospitalarios), ten en cuenta que la empresa ha establecido sistemas de coordinación con dichos centros, de manera que, en caso necesario nos trasladarán procedimientos o instrucciones concretas.

Por otro lado, algunos de nuestros clientes pueden desarrollar protocolos específicos internos estableciendo normas propias. En estos casos, si prestas servicio en alguno de estos centros, se te informará de las normas propias del cliente.