

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR	PT01- I04b
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física	

1 INTRODUCCIÓN

En la situación de pandemia en la que nos encontramos hemos debido modificar las formas de conducta social con el objetivo de proteger nuestra salud evitando los contagios de COVID-19. Debemos practicar y reforzar dichas acciones para que se conviertan en rutinas y hábitos que hagan del colegio un lugar seguro para el desarrollo de las actividades presenciales.

2 OBJETIVO

Planificar la rutina de higiene y prevención aplicada en clases de educación física.

3 ALCANCE

El presente instructivo se aplicará para todas las actividades de educación física, considerando recintos cerrados y espacios abiertos con el objetivo de respetar las rutinas y medidas de prevención ante contagios por COVID-19.

4 REFERENCIAS

- 4.1 **CHILE. Ministerio de Educación. 2020.** Inducción a docentes y asistentes de la educación en medidas de cuidado y protección.
- 4.2 **CHILE. Mutual de Seguridad C.Ch.C. 2020.** COVID-19: Recomendaciones preventivas para el retorno seguro a clases
- 4.3 **CHILE. Ministerio de Salud. 2012.** Ley núm. 20.584. Regula los derechos y deberes que tienen las personas en relación con acciones vinculadas a su atención en salud.
- 4.4 **CHILE. Ministerio de Salud. 2020.** Ordinario B51 N°2137, 11 de junio 2020-MINSAL y Ordinario B1 N°2469, 2 Julio 2020-MINSAL
- 4.5 **CHILE. Ministerio de Salud. 2020.** FASE 4 PROTOCOLO DE CONTACTOS DE CASOS COVID-19. Versión 2, 25 de marzo de 2020.
- 4.6 **CHILE. Ministerio de Salud. 2020.** FASE 4 PROTOCOLO DE MANEJO DE CONTACTOS DE CASOS COVID-19.
- 4.7 **CHILE. Ministerio de Salud. 2020.** Guía de autocuidado. LINK WEB: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/07/2020.07.24_GUIA-DE-AUTOCUIDADO-nos-preparamos-para-salir-paso-a-paso_-versi%C3%B3n-web.pdf
- 4.8 **CHILE. Ministerio de Educación. 2020.** Abrir las Escuelas Paso a Paso.

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 1 de 6

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR	PT01- 104b
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física	

4.9 CHILE. Ministerios de Salud y Educación. 2021. Protocolo de Alerta Temprana en Contexto de Covid – 19 para Establecimientos Educativos.

5 DEFINICIONES

- 5.1 SARS-CoV-2¹.** Es un virus de la familia de los coronavirus que provoca la enfermedad infecciosa conocida como COVID-19. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. El acrónimo COVID-19 viene del inglés: **Corona Virus Disease 2019**. *Disease* del inglés: enfermedad
- 5.2 Pandemia.** Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad.
- 5.3 Agentes infecciosos.** son organismos imperceptibles a la visión directa del ojo humano. Estos agentes infecciosos podrían encontrarse en diferentes superficies como paredes, pisos, muebles, etc., son fácilmente transportados por los fluidos de una persona mediante el reflejo de la tos o estornudo.
- 5.4 Aseo intenso.** Limpieza con detergente de las superficies de contacto frecuente durante clases presenciales, para retirar la materia orgánica existente. Enjuagar con agua limpia y secar. A continuación aplicar desinfectante a todas las superficies recién sometidas a limpieza.
- 5.5 Aseo ligero.** Limpieza con desinfectante. Pisos, paredes, inodoros, lavamanos aplicar desinfectante efectivo contra COVID-19 en aerosol. Superficies de mesas, mesones, escritorios, teclados, manillas, pantallas aplicar con rociador, alcohol etílico al 70%.
- 5.6 Elementos de Protección Personal (EPP).** Conjunto de componentes destinados a evitar el contacto de un agente nocivo con las personas, para este instructivo, se trata de agentes infecciosos. Las formas críticas de contacto son principalmente mucosa respiratoria y bucal. Los contagios mediante contacto del virus con la mucosa ocular, indican baja incidencia y los resultados no han sido concluyentes².

¹ (SARS-CoV-2 en inglés, *Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus 2* 'coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave')

² Stekpo, B. (10 de junio de 2020). ¿Puedes contagiarte de coronavirus a través de los ojos?. Para los expertos, no es muy preocupante, pero hay maneras de reducir el riesgo. <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/contagio-de-coronavirus-por-los-ojos.html>

Egan, J. (página actualizada en junio 2021). Contagio del coronavirus: ¿es posible transmitir el virus a través de los ojos?. <https://www.allaboutvision.com/es/condiciones/transmision-del-coronavirus-atraves-de-los-ojos/>

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 2 de 6

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR	PT01- I04b
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física	

5.7 Síntomas COVID-19

1. Fiebre (temperatura corporal igual o mayor 37,8 °C)
 2. Pérdida brusca y completa del olfato (anosmia)
 3. Pérdida brusca y completa del gusto (ageusia)
 4. Tos
 5. Congestión nasal
 6. Dificultad para respirar (disnea)
 7. Aumento de la frecuencia respiratoria (taquipnea)
 8. Dolor de garganta (odinofagia)
 9. Dolor muscular (mialgia).
 10. Debilidad general o fatiga
 11. Dolor en el pecho (dolor torácico)
 12. Calofríos
 13. Diarrea
 14. Pérdida del apetito (anorexia) o náuseas o vómitos
 15. Dolor de cabeza (cefalea)
- Si se es positivo a signos o síntomas cardinales (1, 2 o 3): se considera como sospechoso, requiere aislamiento inmediato, para luego gestionar su traslado a un centro asistencial.
 - Si se es positivo a 2 de los signos o síntomas del 4 al 15: se considera como sospechoso, debe ser aislado de forma inmediata, para luego gestionar su traslado a un centro asistencial.

5.8 Caso sospechoso. Se considera un caso sospechoso a la persona que presenta un cuadro agudo de enfermedad con al menos un síntoma cardinal: fiebre igual o mayor a 37,8 °C, anosmia o ageusia, o 2 síntomas no cardinales (4 – 15), o la persona que presenta una infección respiratoria aguda grave que requiere hospitalización.

5.9 Contacto estrecho. Se entenderá por contacto estrecho aquella persona que ha estado en contacto con un caso confirmado o probable con COVID – 19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 11 días después del inicio de síntomas del enfermo. En el caso de una persona que no presenta síntomas, el contacto deberá haberse producido entre 2 días antes de la toma de muestra del test PCR o prueba de antígenos para COVID – 19 y durante los 11 días siguientes. En ambos supuestos para calificarse dicho contacto como estrecho deberá cumplirse además alguna de las siguientes circunstancias:

- Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara o contacto físico, a menos de un metro, sin el correcto uso de mascarilla.
- Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, en lugares tales como oficinas, trabajos, reuniones, colegios, entre otros, sin el correcto uso de mascarilla.
- Cohabitar o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares a hogar, tales como hostales, internados, instituciones cerradas, hogares de ancianos, hoteles, residencias, viviendas colectivas y recintos de trabajo entre otros.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte que esté contagiado, sin el correcto uso de mascarilla.

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 3 de 6

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR	PT01- I04b	
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física		

- Haber brindado atención directa a un caso probable o confirmado, por un trabajador de la salud, sin mascarilla de tipo quirúrgico y, si se realiza un procedimiento generador de aerosoles, sin respirador N95 o equivalente ni antiparras.
(estas definiciones están sujetas a actualizaciones por parte de la autoridad sanitaria)

5.10 Caso probable

- Cumplen con la definición de caso sospechoso y el resultado de la PCR es indeterminado.
- Han sido confirmadas por la autoridad sanitaria como un contacto estrecho de un caso confirmado Covid-19 y que presenta al menos uno de los síntomas cardinales o al menos dos de los otros síntomas asociados a la enfermedad.
- Las personas que sean caracterizadas como caso probable deberán permanecer en cuarentena o aislamiento por 11 días.

5.11 Aislamiento preventivo ante caso sospechoso COVID-19. Es la acción de separar a las personas que han presentado síntomas o signos relacionados con la enfermedad y se requiere categorizar para la gestión de su tratamiento de acuerdo a cada caso.

5.12 Recintos de aislamiento. Sitios designados para la permanencia temporal de casos categorizados. Son dos sitios, a saber, una para caso(s) sospechoso(s) y otro para persona(s) que haya(n) tenido contacto estrecho con dicha(s) persona(s). Estos recintos cuentan con alcohol o alcohol gel y mascarillas para las personas con síntomas y quienes estuvieron en contacto estrecho con ellas.

6 RESPONSABLES

6.1 Docentes

6.2 Auxiliares de Servicio de Limpieza y Desinfección

6.3 Jefa de Recursos Humanos y Adquisiciones

6.4 Encargado de Salud Laboral y Escolar

7 MATERIALES Y ACTIVIDADES

7.1 MATERIALES

7.1.1 Docente a cargo

- Mascarillas de protección naso-bucal
- Bolsa limpia de papel o plástico para guardar mascarilla si no está en uso
- Alcohol Etilico al 70% (etanol)
- Dispensador para etanol
- Micrófono y auricular inalámbrico con cintillo

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 4 de 6

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR		PT01-104b
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física		

7.1.2 Alumnos³

- Esterilla ó Mat de yoga/pilates
- Mascarillas de protección naso-bucal. Por cada clase, se exige 2 unidades
- Materiales de uso individual, que deberán solicitarse con al menos una semana de antelación para la clase siguiente
- Envase para transportar agua bebestible para hidratación
- Gorra para protección solar, de preferencia tipo “legionario”
- Bloqueador solar SPF⁴ = 30. Para aplicar cada 30 minutos

7.1.3 Recinto de clases

- Dispensador estacionario con alcohol-gel
- Basurero COVID-19

7.2 ACTIVIDADES

7.2.1 Docente responsable de la clase de educación física. Usar los elementos de protección personal asignados. Actualmente es “mascarilla” en forma obligatoria.

El docente a cargo es responsable de controlar al inicio de la clase el cumplimiento para cada alumno, de las condiciones seguras de protección personal, esto es:

- Disponer de mascarilla en uso y otra de repuesto
- Correcto uso de la mascarilla
- Aplicar alcohol gel en sus manos
- Indicar el puesto designado dentro del gimnasio o en espacio exterior

Una vez los alumnos ubicados en sus puestos, entregar las siguientes instrucciones:

- Uso correcto de la mascarilla
- Evitar el contacto físico con otras personas.
- Importancia de mantener distancia física entre las personas en todo momento.
- No intercambiar útiles, utensilios o cualquier elemento personal.
- Lavarse las manos cada vez que toque una superficie fuera de su ámbito seguro y cada vez que vaya al baño.
- Aplicar alcohol gel en las manos en caso de que no pueda lavarse con agua, jabón y agua corriente.
- Evitar tocarse cualquier parte de la cara
- No tocarse la nariz o la boca por encima de la mascarilla.
- No está permitido consumir alimentos durante la clase.

³ Para todo efecto, los materiales con exclusividad personales, particulares o asignados desde el Colegio en forma nominativa a cada alumno. Los materiales deberán tener tales características, que permitan ser trasladados en los bolsos de los alumnos. La desinfección de los materiales, deberá realizarse con alcohol etílico al 70%, sólo después de haber sido lavado con una solución con jabón o detergente. Esta tarea de limpieza y desinfección es responsabilidad de cada alumno.

⁴ SPF: Sun Protection Factor. Factor de Protección Solar

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 5 de 6

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SALUD Y SEGURIDAD ESCOLAR	PT01- I04b
	Instructivo para monitorear rutinas de higiene y prevención en clases de Educación Física	

- Indicar que previo a abandonar el gimnasio deberán guardar todas sus pertenencias, asegurando que las superficies queden libremente disponibles para que personal de aseo realice la labor de limpieza y desinfección.
- Enfatizar que se debe avisar al Coordinador de Asuntos Estudiantiles en forma inmediata cuando uno o varios alumnos presenten algunos de los síntomas indicados en el numeral 5.7. de este instructivo según se indica en el numeral 7.3 del *“Instructivo acciones a seguir ante detección de sospecha y confirmación de síntomas COVID-19 (PT01-103)”*.
- El docente a cargo controlará el cumplimiento para cada alumno, de las condiciones seguras de protección personal, toda vez que ingrese al gimnasio o vuelva a una clase al aire libre durante la jornada escolar, esto puede ser, cuando vuelven del receso o cuando regresan del baño por ejemplo. En tal sentido se deberá verificar cada vez:
 - Correcto uso de la mascarilla.
 - Aplicar alcohol gel en sus manos.
 - Verificar se use el puesto designado dentro de la sala o sitio de la clase.
- Los días en que los alumnos tengan clases de educación física deben asistir con buzo ya que no estará permitido el uso de los camarines.

7.2.2 Auxiliares de servicios. Son quienes realizan la limpieza y desinfección del establecimiento. Sus instrucciones en detalle se encuentran inscritas en el instructivo *“Instructivo para la Limpieza y Desinfección del Establecimiento educacional en condiciones de Pandemia. PT01-11”*.

7.2.3 Jefa de Recursos Humanos y Adquisiciones. Mantener abastecimiento de los materiales indicados en numeral 7.1.1. Dicho abastecimiento debe mantenerse en cantidad, calidad y la oportunidad, requeridos de acuerdo al instructivo de limpieza y desinfección.

7.2.4 Encargado de Salud Laboral y Escolar. Preparar y revisar el presente instructivo y actualizar cuando aquello ocurra para informar acerca de los cambios al equipo directivo y se difunda ante la comunidad. Responsable por la capacitación de los responsables de la salud para los objetivos de este instructivo en el establecimiento del Colegio Alemán de Puerto Varas.

8 REGISTROS y ANEXOS

- Reporte semanal de Jefa de Equipo de Educación Física a Rectora

Preparado Por:	Raúl Becerra Ábrigo, Enc. Salud Laboral y Escolar	Fecha: 10/08/2021	
Revisado y Aprobado por:	Sandra Grothusen Barrientos Rectora	Versión: 04	Pág: 6 de 6