



Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

LINEAMIENTOS PARA CLUBES

DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS

FORMATIVOS, ESCUELAS O

ACADEMIAS DE FORMACIÓN Y CLUBES

DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS DE

ALTO RENDIMIENTO





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

1. OBJETIVO.

Establecer los lineamientos para la reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica deportiva de los clubes deportivos especializados formativos, escuelas o academias de formación y clubes deportivos especializados de alto rendimiento, durante la Emergencia Sanitaria por SARS-CoV2, facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos de salud física y mental, contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.

2. ALCANCE

Este documento está dirigido a los clubes deportivos especializados formativos, escuelas o academias de formación deportiva y clubes deportivos especializados de alto rendimiento, el cual busca garantizar el derecho de las personas a la actividad física, el deporte y la recreación, no obstante, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad.

3. JUSTIFICACIÓN

Es necesario que las instituciones del Estado, trabajen conjuntamente para tomar las precauciones necesarias que contribuirán al retorno progresivo de las actividades cotidianas, así como la generación de planes de contingencia a fin de prevenir, precautelar, sobrellevar las complicaciones y secuelas del impacto de la pandemia en el país y del sector.

El aislamiento social y el confinamiento han expuesto a la población a un sedentarismo agudo, el cual está relacionado con una mayor incidencia de





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

enfermedades como obesidad, sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad cerebro vascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI. El cual conllevará en el mediano plazo a evidenciar un incremento en los indicadores de salud pública asociados con las enfermedades no transmisibles.

En la relación entre la actividad física y la mortalidad por todas las causas, se ha identificado al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad y se atribuye a 3,2 millones de muertes a nivel mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo); al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener los beneficios que representa para la salud, y por ende, presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% más alto que aquellas que son activas físicamente. Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) en el Ecuador, representan la primera causa de mortalidad.

Ante el anuncio del cambio en el país del “Aislamiento al Distanciamiento Social” y el accionar económico y social mediante la semaforización, es importante mantener una comunicación y coordinación constante con las autoridades a nivel nacional y local para el planteamiento y posterior implementación de las lineamientos o protocolos a ser aplicados en los diferentes escenarios del país, siempre y cuando las condiciones sanitarias y de bioseguridad así lo determinen.

La Organización Mundial para la Salud y el programa “Exercise is Medicine” del Colegio Americano de Medicina del Deporte, han evidenciado bajo múltiples estudios y meta análisis científicos los beneficios de la actividad física, tanto para la salud física y mental de la población y han publicado diferentes estudios con





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

los beneficios asociados a grupos de edad, la frecuencia, la intensidad, el tiempo, el tipo de Actividad Física, por gasto energético, VO₂ máximo (capacidad cardio-respiratoria para realizar el ejercicio físico), por pasos y por mínima actividad.

El riesgo de mortalidad, por todas las causas y por enfermedad cardiovascular (ECV), aumenta en forma significativa con 6 a 8 horas/ día de tiempo sentado y de 3 a 4 horas/día solo viendo televisión, independiente de la actividad física realizada. A pesar de que la actividad física regular protege de los efectos adversos del tiempo inactivo, esta protección solo vale hasta 6 horas de tiempo inactivo, después de esto aún ajustado por el nivel de actividad física moderada cada hora de tiempo sentado aumenta en 4 % el riesgo de mortalidad.

En un estudio, publicado en noviembre del 2019 en la revista The Lancet Child & Adolescent Health y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad, ya que el mismo concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo (85% de las niñas y el 78% de los niños) no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. Es por este motivo, que se resalta la importancia de encontrar alternativas para la reactivación paulatina que permita ofrecer los beneficios a la salud física y mental de las personas a través de la práctica de la actividad física y el deporte.

4. MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador.
- Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, UNESCO.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

- Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud.
- Ley del Deporte, educación física y recreación.
- Plan Decenal del deporte, la educación física y la recreación 2018-2028.
- Ley de Seguridad Pública y del Estado.
- Código de la Niñez y la Adolescencia.
- Ley Orgánica de Discapacidades.
- Decreto Presidencial Nro. 1074 del 15 de junio del 2020.
- Acuerdo Ministerial Nro. 0024-2020 de junio del 2020.
-

5. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- **Organización Mundial para la Salud (OMS):** es una entidad de la Organización de las Naciones Unidas, se encarga de la gestión de políticas sanitarias a escala global. Fue creada por iniciativa del Consejo Económico y Social de la ONU y se reunió por primera vez en 1948.
- **Ministerio de Salud Pública (MSP):** Ejerce la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza y vigilancia y control sanitario y garantizar el derecho a la Salud a través de la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la gobernanza de salud, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología; articulación de los actores del sistema, con el fin de garantizar el derecho a la Salud.
- **Secretaría del Deporte (SD):** Es el organismo rector del Deporte, la Educación Física y la Recreación, establece las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, contribuyendo al buen vivir.
- **Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

- **Bioseguridad:** es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a las y los pacientes junto con el medio ambiente.
- **Clubes deportivos especializados formativos:** está orientado a la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva.
- **Clubes deportivos especializados de alto rendimiento:** debe estar integrado por quienes practican una actividad deportiva de alto rendimiento, específica y durable. Dependerá técnica y administrativamente de las Federaciones Ecuatorianas por deporte y estarán constituidos
- **Deporte:** actividad cuyo foco principal recae en el esfuerzo físico, la habilidad o la coordinación entre las manos y la vista, con elementos de competición, cuyas reglas y patrones de comportamiento son regidas por organizaciones y que puede hacerse individualmente o en equipo.
- **Escuelas Deportivas:** son estructuras de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva.
- **Inactividad física:** falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.
- **Entrenamiento Deportivo:** Proceso pedagógico complejo y especializado que exige de una dirección científica e integradora de cada





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

uno de los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, para la obtención de resultados deportivos.

- **Entrenador:** es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo.
- **NNA:** Niños, niñas y adolescentes, según lo establece el CONADIS.

6. CONSIDERACIONES GENERALES

Respecto a recomendaciones de salud, es importante mencionar que la OMS recomienda que:

- La Organización Mundial para la Salud, recomienda para niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- No realizar actividad física si presenta fiebre, tos o dificultades para respirar. Es importante quedarse en casa y descansar, solicitar atención médica.
- Si no se practica regularmente una actividad física, se debe comenzar lentamente con actividades de baja intensidad, de acuerdo con las instrucciones del entrenador.
- Es importante hidratarse antes, durante y después de la actividad física.

Recomendaciones específicas de bioseguridad

- La mascarilla deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio antes y después de realizar la actividad física.
- Al hacer deporte, es necesario respetar siempre el distanciamiento físico.
- Lavarse las manos con agua y jabón de 40 a 60 segundos. De no ser posible, se recomienda utilizar desinfectante de manos a base de alcohol al 70%.
- En la medida de lo posible, llevar un kit que contenga: toalla, alcohol gel al 70% para ser utilizado mientras se está afuera y protector solar.
- No se deberá escupir.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

- Se deberán adaptar las recomendaciones expedidas por el COE Nacional aplicables al diseño e implementación del protocolo.

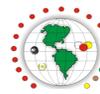
Recomendaciones de funcionamiento:

- **Se deberán respetar los horarios de toque de queda establecidos por el COE Nacional.**
- **Cada escuela, academia o club deberá contar con su protocolo de bioseguridad con base en las directrices aquí establecidas.**
- **Todas las áreas, accesos y prohibiciones deberán estar debidamente señalizadas y demarcadas.**

7. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS FORMATIVOS, ESCUELAS O ACADEMIAS DE FORMACIÓN

La iniciación deportiva consiste en el proceso de aprendizaje relacionado con las nociones básicas del deporte, en donde se establecen las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo general hacia las conductas específicas del mismo. Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta; los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice para su enseñanza.

Por otra parte, la etapa formativa en el deporte tiene como finalidad adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde los niños y las niñas aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

descubriendo sus capacidades funcionales. Comprenderá la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

El lineamiento está dirigido a:

- Deportistas.
- Entrenadores, entrenadoras.
- Auxiliares de la preparación.

8. RETORNO A LA ACTIVIDAD

Los y las deportistas, entrenadores y auxiliares deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos:

1. Acciones previas a retomar entrenamientos:

- Cuestionario de síntomas (si presentan tos, fiebre, dolor de garganta, fatiga o sensación de cansancio, pérdida del sentido del olfato o el gusto, diarrea, dolor de garganta o dificultad para respirar)
- Registro de casos sospechosos.
- Consentimiento informado escrito del padre, madre o representante legal de los niños, niñas y adolescentes. En mencionado consentimiento escrito deberán constar las responsabilidades de bioseguridad que debe tener el deportista, y las normas de bioseguridad que tendrán los clubes, academias o escuelas para garantizar la seguridad integral de los niños, niñas y adolescentes.
- Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento, durante el entrenamiento, así como en el retorno.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

- Medidas de protección en el transporte público y/o privado.
 - Los deportistas, trabajadores y demás personal vinculado a la actividad deportiva deberán realizar la desinfección y/o lavado de manos constante y usar los Equipos de Protección Personal (EPP).
 - El club o escuela deportiva, se encargará de socializar y difundir el protocolo específico para cada deporte.
2. **Acciones específicas para el ingreso a los escenarios y a la práctica deportiva:**
- Toma de temperatura (termómetro infrarojo).
 - Adecuar alfombras de desinfección de calzado al ingreso de los escenarios deportivos.
 - Acudir con hidratación propia.
 - Se definirá el distanciamiento: creación o delimitación de zonas técnicas, de camerinos, espacios para la práctica deportiva y otras zonas para personal de apoyo, respetando distancias interpersonales.
 - Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para el entrenamiento (ejemplo: es diferente hacer el entrenamiento individual y el de competencia.)
 - Uso de gel de base de concentración alcohólica al 70%.
3. **USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN**
- Mascarilla.
 - Gafas/protector facial (Opcional).





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

- 2 mudas de ropa: para entrenar y otra para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal.
- Portar y usar gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Los y las deportistas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el o la entrenador/a específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el “Plan de entrenamiento”, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo con las características específicas en los cuales se encuentran los y las deportistas. Este documento será revisado y aprobado por la Federación Ecuatoriana de Billar de acuerdo con la categoría de edad de la selección y tendrá como mínimo:

- Mecanismos de recuperación del plan de entrenamiento por deporte.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de deportistas por sesión y por deporte.
- Medidas que permitirán mantener el distanciamiento social de 2 metros.
- Mecanismos de alerta temprana frente a síntomas de la COVID-19.

Activación de Servicios

Entrenamiento de Jugadores élite “Masters” y Billar recreativo aficionado y de Alto Rendimiento.

Descripción: Deportistas de alto nivel que hacen prácticas dirigidas de forma individual o por parejas y son asesorados por un miembro del cuerpo Técnico asignado.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Billar recreativo Aficionado - Práctica Libre

- Descripción: Juego entre dos personas sin contar con instrucción de un profesor.
- Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.
- Se sugiere el desarrollo de ejercicios de práctica controlada de habilidades Técnicas, Tácticas, Físicas, Mentales, Sicomotoras.
- Clases individuales y colectivas de máximo de dos alumnos.
- Tiempo de entrenamiento 2 horas por pareja.

Descripción: Una o dos personas participan de una práctica dirigida por personal Técnico autorizado por la entidad (Profesor o Entrenador, Monitor).

Instrucciones específicas por tipo de práctica Alto Rendimiento y Formativo.

Dentro de los procesos de alto rendimiento y el de alcanzar ese objetivo y en búsqueda de mantener las condiciones técnicas - físicas de nuestros deportistas y continuar manteniendo nuestras ubicaciones estelares como protagonistas del billar Panamericano, se requiere que los jugadores de alto rendimiento localizados en varias ciudades del país puedan recibir una autorización para desplazarse a escenarios deportivos cercanos y realizar prácticas bien sea entre ellos (máximo dos) o con jugadores considerados sparrings del sistema aficionado y contar con el acompañamiento de su entrenador y/o preparador físico, quién también deberá contar con esa autorización.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

Los escenarios habilitados estarán localizados en complejos deportivos federativos, clubes filiales que tengan infraestructura o convenio con terceros, clubes sociales, y sitios que cuentan con un nivel aceptable de privacidad para controlar el acceso del público en general y aplicar los protocolos necesarios.

El ingreso y salida del escenario será conservando la distancia mínima de 2 metros entre las personas.

Cada escenario deportivo dispondrá de elementos de desinfección para cada área de juego. Las bolas, mesas, paños, sillas, tableros, equipos de computación y mesas auxiliares deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.

Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.

Se sugieren sesiones de entrenamiento de 3 horas para un jugador "Masters" y 2 horas para los otros segmentos.

Ejemplos:

- Salidas.
- Posiciones específicas.
- Ejecuciones por entradas de cada jugador.
- Resolución de ejecución desde la misma posición.
- Trabajo específico
- Práctica libre





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

ESCENARIOS

- Tipo de escenario. Acorde a cada modalidad Deportiva.
- **Control de acceso de atletas y acompañantes (deben estar registrados en la base datos nacional y portar su credencial de afiliación a la F.E.B).**
- **De uso obligatorio disponer de un sistema de cámaras de seguridad y compartir con la federación los accesos vía web.**
- El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador o el personal designado.
- Baños habilitados (manejar control de acceso a baños).
- Limpieza y desinfección de superficies de contacto frecuente (barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados).
- No se habilitará el servicio de Cafetería, ni de ningún tipo.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o gel de base de concentración alcohólica al 70%.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario entre atletas mínimo 2 mtrs.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

- Deberán ser de uso personal.
- Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.
- Guardar la ropa sudada y/o utilizada en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y/o superficies de entrenamiento.





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



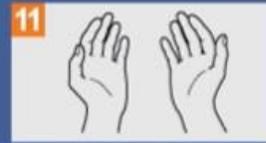
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

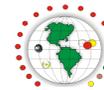
SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no garantiza todas las precauciones necesarias para combatir el síndrome contenido en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye en formato de impresión en español y portugués. Cuando el autor es responsable de la información y del uso del material, la Organización Mundial de la Salud se puede ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar la información. La OMS agradece a los miembros del Comité Global de Asesoramiento y a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación sobre el desarrollo de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA





Federación Ecuatoriana de Billar

9 de Octubre #1419 y José de Antepara – 1er Piso
Telef. (539)-42-515333 - Móvil. (539)-99-275-3494
Web Oficial. www.billarecuador.com - Email. presidente@billarecuador.com
Guayaquil – Ecuador

ANEXO 2

CORRECTA COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

- Previo a realizar higiene de manos.
- Colocarse la mascarilla cubriendo la nariz y la boca, luego amarrarla tomando solamente las tiras.
- Moldear a la altura de la nariz para que quede cómoda y segura.
- Realizar higiene de manos



- Desamarrar las tiras.
- Eliminar la mascarilla en depósito de desechos, manteniéndola siempre de las amarras
- Realizar higiene de manos.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

