

Recomendaciones generales de acciones de promoción, prevención y autocuidado para el desarrollo de actividades en temporada estival en contexto de pandemia por COVID 19

Estas recomendaciones son dinámicas y podrán adaptarse de acuerdo al contexto epidemiológico y las necesidades, de manera que la unidad de Promoción podrá realizar ampliaciones o modificaciones de acuerdo a las mismas.

Consideraciones previas: Estas Recomendaciones divididas por actividades, son lineamientos generales que desde Ministerio de Salud consideramos imprescindibles que cada municipio tenga en cuenta y adapte a su realidad con el objetivo de prevenir y minimizar cualquier posibilidad de propagación del virus.

Será tarea de cada municipio disponer de los recursos necesarios para la efectiva instrumentación e implementación de estas Recomendaciones, contando con el asesoramiento y acompañamiento permanente del equipo del nivel central del Ministerio de Salud.

Cabe señalar que estos lineamientos fueron trabajados de manera articulada con otros sectores del Estado Provincial según la población o el sector al que correspondiera: Secretaría de la Juventud, Dirección de Adultos Mayores, Consejo Provincial de los Niños el Adolescente y la Familia, Consejo General de Educación, entre otras reparticiones.

Prácticas que llegaron para quedarse:

- Distanciamiento Social
 - Uso de tapaboca
 - Lavado de manos con agua y jabón
 - Utilización de elementos personales como botellas, vasos y toallas.
 - Responsabilidad intergeneracional.
 - Encuentro desde una perspectiva de cuidados y reducción de riesgos y daños.
-

Colonias de Vacaciones

Las colonias de vacaciones son espacios donde los niños y niñas tienen la posibilidad de compartir con sus pares actividades lúdicas, recreativas, deportivas y estético expresivas. Consideramos que el desarrollo de estas es fundamental para promover el bienestar de los niños y niñas, fortalecer aspectos emocionales y sociales, y fomentar hábitos saludables, a partir del cuidado de la salud, la alimentación y la actividad física.

SUGERENCIAS para localidades donde desarrollan colonias en polideportivos municipales/clubes, las cuales podrán adaptarse según el contexto local:

1. Dividir a los niños inscriptos en dos grupos de asistencia al polideportivo o utilizar la estrategia de “burbuja social”. Estos grupos deben permanecer fijos durante todo el período que dure la colonia:

- Lunes, miércoles y viernes
- Martes, jueves y sábados

(En caso de ser necesario, en relación a la cantidad de niños y jóvenes, se deberán generar más grupos).

2. Tipo de transporte: se sugiere reemplazar colectivos o traffics por bicicletas o caminata (pueden tener ambas opciones, siempre acompañados por profesores; se fija un punto de partida estratégico, como puede ser la plaza principal, y desde ahí se desplazan los grupos).
3. Cada niño asistirá al punto de encuentro con barbijo/tapaboca, gorro para el sol, protector solar, repelente y se le tomará la temperatura al llegar, cumpliendo el distanciamiento recomendado.
4. Colación/merienda: se sugiere el consumo de una fruta, tanto si la provee el municipio como si la lleva el niño/a desde su hogar. Bebida: agua potable, cada niño deberá llevar su botella individual identificada. No se podrá compartir mate ni tereré.

5. Se sugiere que los días que no concurren al polideportivo se organicen otras actividades en espacios al aire libre (como plaza u otros) estético-expresivas (arte, música, baile, teatro) reciclado, huerta, talleres para trabajar emociones, etc.

6. En caso de que el natatorio se encuentre en otra localidad contigua o cercana a determinado municipio, se podrá disponer de un vehículo para llevar a aquellos niños y niñas, cuyas familias no cuenten con movilidad. Si se trata de un colectivo o minibús se recomienda reducir la cantidad de pasajeros a la mitad de su capacidad donde se mantenga la distancia entre unos y otros. Al mismo tiempo se sugiere higienizar las superficies (asientos) y pasamanos.

En tanto que aquellos chicos, cuyos padres tengan movilidad y posibilidad de llevarlos a la localidad contigua para disfrutar de la colonia se recomienda que dejen establecido en una planilla que podrán trasladarlos hasta el lugar y luego retirarlos.

7. Se debe reducir el uso de los vestuarios, y establecer turnos para su uso, esperando afuera al aire libre.

8. El tapabocas es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto cuando se ingresa al agua o cuando se está haciendo una actividad física.

9. Establecer puntos de higiene en los que se cuente con agua y jabón o es su defecto alcohol en gel.

Navidad y Año Nuevo en contexto de Pandemia

La navidad y el año nuevo son los eventos más importantes en todo el mundo. Nuestra población lo celebra cada año con reuniones familiares y de amigos.

Estas fiestas necesitamos de la responsabilidad de cada uno para poder celebrarla.

SUGERENCIAS:

1. Se recomienda que las reuniones familiares o sociales sean reducidas en cantidad de personas.



2. Preparar la reunión al **aire libre**, en patios, terrazas, o incluso para los que no cuentan con espacio al aire libre podrían armar mesas en la vereda, (cuando las condiciones lo permitan, espacio, seguridad) con el distanciamiento recomendado entre los participantes y con respecto al vecino más próximo. Durante la reunión se recuerda la importancia de **no compartir vasos ni utensilios**.
 3. Aquellas personas que tengan la posibilidad podrán **aislarse los días anteriores**, para llegar a las fiestas con el menor riesgo posible, sobre todo si van a pasar con personas de riesgo, como los abuelos (mayores de 60 años, o con Factores de Riesgo (FR) de acuerdo al DCOES082 o actualizaciones <http://190.57.232.171/msaludentrerios/covid19/index.php/materiales-para-equipos-de-salud/>).
 4. Los municipios podrán armar una **feria local navideña al aire libre** para ofrecer la producción local (alimentos, artesanías, obsequios), donde la población podrá circular manteniendo distancia, y con tapabocas. En caso de necesitar realizar compras en otros locales comerciales se sugiere hacerlas con anticipación, e incluso se podrá realizar online, delivery, encargues, turnos; para evitar aglomeraciones o largas colas.
 5. Es un momento para fomentar **“pirotecnia cero”** en relación al mejoramiento de la salud y la convivencia pública.
 6. Respecto a la alimentación se recomienda preparar platos naturales, frescos, caseros, con productos de elaboración local (verduras, frutas, carnes, huevos, quesos).
 7. Se recomienda el consumo responsable de alcohol en los festejos de fin de año, el cual debe ser intercalado con la ingesta de agua. Se recuerda que la persona que ingiera bebidas alcohólicas no conduzca y además que está prohibida la venta de las mismas a menores de 18 años.
-

8. Respetar los Ambientes Libres de Humo de Tabaco, no fumar en espacios cerrados, y tampoco cerca de las ventilaciones.
9. Invitar a la población a realizar decoración navideña en casa, negocios, con elementos reciclados, para conservar el espíritu navideño, en un año diferente.

Egresados y actos de colación de los diferentes niveles educativos y Académicos

En virtud de la cercanía de la finalización del Ciclo Lectivo 2020, la Unidad de Promoción en Salud dependiente del Ministerio de Salud de Entre Ríos recuerda que los COES locales y/o municipios junto con las autoridades pertinentes de Educación tendrán la potestad de aprobar los protocolos que cada institución elabore. Para ello, deberán tener en cuenta el cumplimiento de estas recomendaciones, su capacidad sanitaria, la situación epidemiológica y la capacidad de control.

SUGERENCIAS:

Cada Institución deberá adaptarse para poder brindar un espacio seguro:

1. Se sugiere realizar el acto académico al aire libre. Si la escuela no cuenta con el mismo, podrá organizarlo en polideportivos, canchas de fútbol o cualquier otro espacio que permita el distanciamiento de los concurrentes.
2. Organizar el acto académico por división, durante la ceremonia los egresados se ubicarán con el distanciamiento recomendado (2 m), usando tapabocas.
3. Ubicar los diplomas con nombre sobre una mesa para que cada egresado pueda pasar por turno a retirarlo al ser nombrado.
4. Organizar el ingreso y egreso de cada alumno y sus familiares por turno.
5. Todas las personas deberán usar tapabocas.
6. Contar con una lista de invitados, de manera que ingresen quienes se encuentren en la misma. Al ingreso se tomará la temperatura a cada asistente, no pudiendo entrar quien presente fiebre ($\geq 37,5^\circ$).

7. Sería oportuno que una persona designada reciba y ordene a quienes llegan para que tomen asiento y no se aglomeren en el ingreso, a fin de que sea más dinámica y ágil la disposición de las personas en determinados espacios.
8. Ubicar las sillas con distanciamiento de 2 mts. Solicitar que cada asistente permanezca en el lugar asignado durante la ceremonia.
9. Los sanitarios deberán estar provistos de elementos de higiene (jabón, toallas descartables, alcohol). Se recomienda el ingreso individual, evitando aglomeraciones.
10. Se recomienda a las instituciones organizar los actos académicos con suficiente tiempo entre una ceremonia y otra, (distintos actos por división) como para lograr realizar la debida desinfección.
11. También se sugiere que cada ceremonia tenga previsto un horario de inicio y de cierre estimativo. Al momento de retirarse los invitados deberán respetar los turnos de egreso a fin de evitar aglomeraciones.
12. No se recomienda la venta de comidas y bebidas durante la ceremonia.

Fiestas de Egresados y otras.

A la fecha no se brindan recomendaciones respecto de fiestas debido a que se encuentra dentro de las actividades prohibidas por el DNU 875/20

Actividades Académicas de prácticas y realización de exámenes finales de las instituciones de Educación no formal: danzas, idiomas, música, etc.

- Se sugiere diferenciar lugares de ingreso y egreso. En el acceso se deberá chequear el estado de salud de quienes entraran a la institución y se constatará que no sea contacto estrecho de una persona con COVID-19.
- Las prácticas y/o exámenes deben realizarse en espacios con adecuada ventilación del ambiente. Preferentemente en un tiempo reducido.

- Organizar los alumnos por turnos de manera que se mantenga la distancia de 2 m entre cada persona. (4 m² por persona). Se recomienda reducir la cantidad de personas al mínimo posible.
- Uso obligatorio de tapabocas.
- El docente debe usar tapabocas y máscara facial.
- Para el uso de sanitarios ingresar por turnos e higienizarse las manos con alcohol en gel, no aglomerarse.
- Disponer de jabón, toallas descartables y alcohol en gel. Tener en cuenta que el uso del sanitizante se debe realizar cuando las manos están visiblemente limpias y no reemplaza el lavado de las mismas.
- Realizar la higiene y desinfección de los espacios entre cada grupo. Reforzar la limpieza de las superficies altamente tocadas (picaportes, mesas, bancos, grifos, botón del inodoro).

Adultos mayores y personas con factores de riesgo

Esta propuesta también incluye a la población de adultos mayores con y sin factores de riesgos que, sin dudas, se trata de una de las más vulnerables al coronavirus pero que no por ello debe dejar de disfrutar de ciertos espacios o actividades. Es necesario brindar oportunidades de recreación, ocio, sociabilidad donde se mantengan los cuidados. Actividades que propicien el ejercicio, la movilidad del cuerpo y la estimulación cognitiva. En este sentido, consideramos de suma importancia respetar los derechos y deseos de las personas mayores en relación a su autonomía e independencia en cuanto a, la posibilidad de hacerse cargo de sus acciones, y mostrarse responsable en lo que respecta a los cuidados individuales y colectivos que se implican en esta situación en particular.

Es fundamental propiciar nuevamente espacios socio-recreativos y educativos, donde las personas puedan interactuar con otros pares, manteniendo los cuidados y la salubridad correspondiente en cada una de las propuestas en las que se participe. Dichos espacios contribuyen a la salud mental y emocional de las personas como aspectos inherentes y constitutivos del ser humano.



En cuanto a la realización de actividades presenciales, se recomienda tener en cuenta:

1. Al momento de ser planificadas es de fundamental importancia que las mismas se brinden en espacios acondicionados, preferentemente al aire libre, con sombra, en horarios adecuados, garantizando el distanciamiento entre los participantes, en grupos reducidos y asegurando las normas de bioseguridad y cuidados correspondientes.
2. Se sugiere contemplar en la planificación de las actividades los deseos, intereses, las necesidades (incluyendo las fisiológicas), como así también propiciar la comodidad y accesibilidad de los participantes.
3. Asegurar la limpieza y la higiene permanentemente del espacio donde se desarrollan las actividades, fundamentalmente si existiera recambio de grupos de personas.
4. Las actividades pueden ser un espacio estratégico de escucha y contención para las personas mayores donde se priorice la expresión de sentimientos, emociones, miedos, preocupaciones, etc. como así también, para favorecer la promoción y prevención de la salud integral.
5. Se recomienda que las actividades socio-comunitarias sean llevadas a cabo por una persona responsable (preferentemente formado desde una perspectiva gerontológica) que pueda garantizar que al momento previo de iniciar y en el transcurso de las mismas:
6. Garantizar que las personas mayores cuenten con los elementos de protección personal (tapabocas - alcohol en gel).
7. Propiciar que cada participante mantenga sus elementos de trabajo personales, a fin de garantizar el cuidado e higiene personal y colectiva (ejemplo: botella de agua, colchonetas, pelotas, lápices individuales etc.)

8. Realizar psico-educación con los participantes tanto en lo concerniente a la prevención de la enfermedad como así también en cuanto a los pasos a seguir en caso de presentar sintomatología compatible con COVID-19.
 9. Hacer hincapié a las personas en mantener una hidratación y alimentación adecuadas, como así también, no suspender los controles médicos ni la medicación correspondiente.
 10. Establecer horarios especiales para el desarrollo de las actividades al aire libre en este grupo etario.
 11. Ofrecer otros tipos de juegos, los días que no haya actividades físicas o no deseen realizarla, se pueden proponer juegos como Bingo manteniendo la distancia y a su vez se ocupa la mente en la propuesta lúdica.
 12. Desde las áreas de Cultura de los municipios también se puede pensar en realizar una reversión de lo que se denomina Café Literario (se puede cambiar el nombre por uno más novedoso y fresco) donde en un espacio al aire libre se dispongan un par de mesas y sillas con las distancias adecuadas para compartir lecturas y fragmentos de libros en un horario del día donde ya disminuyan las altas temperaturas.
 13. Para aquellas personas que prefieran desarrollar actividades desde el hogar, se les deberá brindar la oportunidad de clases por zoom o videollamadas, de actividad física, cognitiva, apoyo emocional. (instruir en el uso de tecnologías)

Desarrollar diferentes actividades en compañía es fundamental para no sentirse aislado y evitar deprimirse por la soledad y tristeza que los atraviesa en este contexto.
-

Adolescentes y jóvenes:

La pandemia de coronavirus y sus consecuencias no solo comprometen nuestra salud física. También afectan a nuestra salud mental, particularmente de las personas más vulnerables, entre las que se encuentran los adolescentes. La pérdida de libertad y la ruptura de la rutina durante el confinamiento ha supuesto un reto que ha tenido un impacto emocional en todos, también en adolescentes.

Sin embargo, se destaca que los adolescentes tienen una alta capacidad de resiliencia para superar acontecimientos estresantes y traumáticos. Para ello, no obstante, es crucial que cuenten con las herramientas adecuadas, la creación de un entorno familiar, educativo y social protector además del fortalecimiento de las redes de salud mental y de apoyo psicosocial.

A partir de esto se realizan sugerencias/recomendaciones para que los adolescentes retomen actividades recreativas, deportivas, lúdicas, artísticas de una manera segura, siguiendo las recomendaciones de autocuidado. Es vital contar con representantes adolescentes en la organización de las diferentes actividades, para que se transmitan y se adapten a las necesidades locales de este grupo.

SUGERENCIAS, junto a la población adolescente organizar opciones como:

1. Concursos, tipo free style, en grupos que no superen los 10 participantes por equipo.
2. Cine bajo las estrellas, con máximos de asistentes según espacio con cupo/ inscripción previa, libre de alcohol y tabaco en todas sus formas.
3. Murgas, batucadas, trap. Todas las propuestas al aire libre
4. Organización de bicicleteadas, recorridos por caminos rurales, acompañados por un profesor.
5. Entrenamiento físico al aire libre

6. Concursos de arte público: murales en lugares estratégicos de la Ciudad con temáticas priorizadas por el grupo adolescente.

*Las actividades organizadas para adolescentes, serán libre de alcohol y tabaco en todas sus formas.

Consideraciones respecto a covid y tabaco:

1-Los tabaquistas de cigarrillos/vapeadores tienen más posibilidades de contraer covid-19 que las personas que no lo son. Es importante recordar que dejar de fumar/vapear en esta pandemia te aumenta las posibilidades de no contraer covid-19 y tiene un impacto positivo en tu función pulmonar y cardiovascular.

2-Recordar que el virus covid-19 se traslada a través del humo y/o vapor aumentando la posibilidad de contagiar a las personas que están expuestas. Respetemos los Ambientes Libres de Humo de Tabaco

3-La ANMAT (La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) prohíbe la importación, distribución, comercialización y publicidad de los cigarrillos electrónicos/vapeadores y sus líquidos recargables.

4-Recomendamos no compartir cigarrillos, dispositivos electrónicos, pipas, narguiles ya que son fuentes de contagio de covid-19.

5-Tener en cuenta que los cigarrillos electrónicos como los vapeadores son igualmente nocivos que los cigarrillos convencionales, contienen tóxicos como plomo, níquel, y nicotina que causa la adicción.

6-Ser consciente de higienizar los dispositivos electrónicos, la importancia de lavarse las manos, mantener el distanciamiento físico y no escupir en espacios públicos.



CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL

Sugerencias:

Controles en la Vía Pública.

1. Profundizar el control de alcoholemia en conductores de vehículos y motocicletas. (Según protocolos establecidos), respetando distanciamientos y modalidades de higiene.
2. Proveer de elementos de higiene personal (jabón y alcohol en gel) al personal de tránsito municipal afectado y a los usuarios.
3. Realizar controles de documentación vehicular evitando el contacto con los mismos, y manteniendo la distancia con el conductor.
4. Realizar campañas de concientización y promoción del uso del casco en motocicletas, que promuevan las buenas prácticas en seguridad vial, el respeto a la vía, la empatía, la solidaridad, etc. (siempre manteniendo grupos de no más de 10 personas) y en espacios al aire libre.
5. En los controles de ingreso/egreso a cargo de la Dirección de Tránsito municipal deberán respetar los protocolos ya establecidos, como así también con elementos de seguridad que permitan una correcta visualización del mismo.



RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR EN MATERIA DE SEGURIDAD, PARA EVITAR LAS AGLOMERACIONES DE JOVENES EN ESPACIOS CLANDESTINOS SIN NINGÚN TIPO DE CONTROL

Teniendo en cuenta el decreto presidencial vigente que habilita las reuniones sociales de hasta 10 personas en espacios abiertos y ante las reiteradas consultas de intendentes y jefes comunales de como accionar respecto al aumento de fiestas clandestinas y aglomeraciones de jóvenes, se recomienda:

- Destinar un espacio público de grandes dimensiones para sugerir el encuentro de la población local
- Sugerir una franja horaria de inicio y finalización de estas reuniones en espacios públicos
- Que los jóvenes se reúnan en grupos de no más de 10 personas en ese espacio delimitado
- Que las localidades cercanas unifiquen criterios, de manera zonal, para evitar la circulación por rutas y caminos vecinales
- Reforzar el control de tránsito coordinando con policía local
- Reforzar Campañas de concientización para prevenir focos de contagio, resaltando por ejemplo las recomendaciones de no compartir vasos, botellas, prefiriendo el uso individual y descartable.

*El municipio tiene la facultad de establecer el régimen de sanciones económicas a quienes incumplan con las normas regulatorias para impedir la introducción o propagación de una epidemia.