

# Coronavirus [COVID-19]

## Higiene personal, social y deportiva

- ✓ Limpieza de manos con agua y jabón al menos 20 segundos, en su defecto alcohol en gel u otro antiséptico de uso externo.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- ✓ Usar el pliegue del codo para cubrirse al toser o estornudar (lavarse igualmente luego las manos).
- ✓ Usar pañuelos descartables y desecharlos en recipientes cerrados (lavarse luego las manos).
- ✓ Limpiarse las manos antes de comer, después de ir al baño, luego de toser o estornudar, en caso de manipular alimentos, al tocar animales.
- ✓ En caso de usar vasos descartables desecharlos en los recipientes para tal fin, es aconsejable usar vasos de uso personal.
- ✓ Mantener una distancia prudencial en el trato diario con otras personas, al menos un metro.
- ✓ Evitar saludarse estrechando las manos y/o mediante el beso.
- ✓ Efectuar buena higiene de baños, cocinas, mesadas, teclados, vasos, cubiertos, utilizando guantes y sustancias antisépticas. Eliminar la acumulación de residuos.
- ✓ En caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar, buscar asistencia médica rápidamente y describir la historia de viajes o contactos al profesional de la salud.

## Consejos para Clubes y Torneos

- Disponer de frascos con alcohol en gel en las instalaciones.
- Disponer de recipientes para residuos en lugares estratégicos.
- Controlar limpieza de baños, que sean funcionales y con agua para higiene individual, provistos de jabón líquido para manos, papel higiénico y toallas descartables.
- Controlar la higiene del bar/restó, en caso de existir. Cubrir los alimentos preparados para su expendio.
- Instar sobre la utilización de vasos de uso personal.
- Airear los salones donde se practica el tiro.
- En caso de torneos de salón, y de existir más de un turno, evitar la superposición de horarios entre cada turno, así se previene la concentración de personas.
- Concientizar sobre la menor cantidad de acompañantes posibles del arquero/a.
- Durante una entrega de premios evitar los contactos interpersonales (evitar salutación de proximidad, abrazos, besos).