



LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

**ANEXO TECNICO PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS DE
LOS DEPORTISTAS DE LA MODALIDAD DE CARRERAS Y PATINAJE ARTISTICO DE LA LIGA DE
PATINAJE DE BOGOTÁ**

LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

NIT: 860510487-1

BOGOTÁ SEPTIEMBRE DE 2020



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

PBX (571) 7049898

**Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali**



LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

Contenido

1. Introducción
2. Objetivos
3. Medidas Generales Liga
4. Medidas Generales Clubes
5. Medidas Población General
6. Kits de desinfección
7. Implementación deportiva esencial
8. Encuesta
9. Protocolo de reinicio de actividades
10. Sugerencias metodológicas, pedagógicas y técnicas para el reinicio de entrenamientos por modalidad



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

 PBX (571) 7049898

 Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali



INTRODUCCIÓN

Esta es una guía de procedimiento y medidas específicas para el retorno a entrenamientos de los deportistas de la modalidad de carreras y de patinaje artístico en el contexto de la emergencia sanitaria generada por el Covid-19. El documento recopila y adapta para el caso específico de Bogotá los lineamientos de las autoridades gubernamentales, así como del ministerio del deporte y la Federación colombiana de patinaje. Los parámetros establecidos en el mismo son de obligatorio cumplimiento, invitamos a la comunidad en general a cumplir las disposiciones gubernamentales y a abstenerse de desarrollar cualquier práctica deportiva que trasgreda la normativa vigente y que aumente el riesgo de contagio y propagación del virus.

Este documento pretende orientar a los deportistas de la modalidad de carreras y de patinaje artístico en las medidas específicas de cuidado que deben tener en el caso de un eventual regreso a entrenamientos con la autorización del gobierno distrital y el IDRD, somos conscientes de que la situación generada por la pandemia es muy variable y que en función de ella cambiarán las disposiciones de las autoridades, de manera que este documento es susceptible de modificación teniendo en cuenta nuevas decisiones que tome el gobierno distrital en cuanto a aumentar o disminuir las restricciones y permisos para nuestro sector específico y para toda la ciudad.

El presente protocolo está concebido y direccionado a las actividades propias y exclusivas de la preparación deportiva en el patinaje de carreras en pista y circuitos de ruta al igual que el patinaje artístico al aire libre. El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud y de la familia del patinaje frente al COVID 19.

Con el propósito de sintetizar las orientaciones de protección de la salud antes, durante y después de la práctica deportiva se establecen en el presente protocolo 6 orientaciones de los pasos que deben seguir un atleta, entrenador o acompañante para poder iniciar los entrenamientos respectivos. Estas orientaciones son:





LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

1. Orientaciones para antes de salir de casa
2. Orientaciones para el transporte hacia el entrenamiento y de retorno a casa
3. Orientaciones al llegar a la práctica deportiva
4. Orientaciones durante el entrenamiento
5. Orientaciones al finalizar la práctica deportiva
6. Orientaciones al llegar a casa

Estas medidas están diseñadas para mitigar de manera importante el riesgo de contagio y propagación del virus y por tanto deben entenderse como una unidad en la que el no cumplimiento de una sola de ellas invalida todo el proceso y pone en riesgo a toda la población, es fundamental cumplir con ellas y respetar la vida y la salud tanto de los entrenadores y deportistas que participen en la práctica, como de sus familias y de la ciudadanía en general. Reiteramos que todas las medidas contempladas en este documento son igual de importantes, sin importar que tan obvias o complejas puedan parecer son de obligatorio cumplimiento y que se requiere la implementación de las medidas en su totalidad, omitir cualquier detalle significa la anulación de todo el proceso y representa exposición al contagio y propagación del virus

Debemos enfatizar que los costos de equipos de seguridad, higiene, exámenes diagnósticos y demás, necesarios para cumplir con lo establecido en el presente protocolo NO serán asumidos por la Liga de Patinaje de Bogotá y que por tanto correrán por cuenta de cada patinador, entrenador, dirigente o acompañante.

De la misma manera reiteramos que la participación de los deportistas y entrenadores en las prácticas deportivas dentro del contexto de la pandemia es de carácter **VOLUNTARIO** y que únicamente se podrá acceder a dichas prácticas presentando consentimiento informado de los riesgos en salud y costos económicos que esto puede representar para el deportista o entrenador que deseen incorporarse a ellas, ningún deportista o entrenador que decida abstenerse de incorporarse a las prácticas deportivas dentro del contexto de la pandemia será sujeto de proceso o sanción disciplinaria de ningún tipo.

La Liga de Patinaje de Bogotá supervisará y coordinará la ejecución y cumplimiento del presente protocolo y hará su mayor esfuerzo por articularse con el IDRD para que nuestra comunidad tenga acceso a los escenarios deportivos.





OBJETIVO

Establecer una guía básica de comportamiento para el retorno a la práctica responsable para toda la población del Patinaje de Carreras y del patinaje artístico en la ciudad de Bogotá.

Patinadores Autorizados para ingresar a los entrenamientos

Teniendo en cuenta la normativa expedida por el ministerio del deporte y por la federación colombiana de patinaje, el primer grupo de patinadores autorizados estará conformado por los deportistas del programa de rendimiento institucional, es decir deportistas que estén ubicados dentro de los 20 mejores del escalafón distrital en su categoría, rama y especialidad y que se encuentren avalados por el IDR, el listado de estos deportistas y sus respectivos entrenadores **estará relacionado en una resolución oficial de la liga**. Cabe resaltar que La Liga de Patinaje de Bogotá teniendo en cuenta las restricciones y autorizaciones que eventualmente puedan presentarse en el distrito capital, tendrá la potestad de modificar este listado para ampliarlo o reducirlo adaptando las disposiciones gubernamentales y teniendo como prioridad el cuidado de la vida, la salud y el por supuesto el cumplimiento de los decretos de las autoridades y considerando en segunda instancia maximizar las posibilidades de preparación deportiva en las modalidades y de esta manera cuidar el desarrollo deportivo de la modalidad.

Principales criterios de inclusión para hacer parte del primer grupo

1. Ser mayor de 14 años al momento de iniciar los entrenamientos
2. **Hacer parte de la nómina oficial de un club afiliado a la liga de patinaje de Bogotá que se encuentre en pleno uso de sus derechos**
3. Tener carnet de deportista renovado para el año 2020
4. Estar ubicado en los 20 primeros puestos del escalafón distrital en su categoría, rama y especialidad. El puesto en el listado que por cualquier motivo sea abandonado por un deportista no podrá ser ocupado ni cedido a ningún otro deportista
5. Contar con el aval de la Liga, previo cumplimiento de los requisitos contenidos en este anexo técnico
6. Contar con el aval de la liga previa presentación del consentimiento informado y la encuesta de datos personales y variables de riesgo establecida por la liga

Principales criterios de exclusión

1. Fallar por cualquier motivo en el estado de afiliación del deportista o su club a la liga de patinaje de Bogotá
2. Brindar información falsa en cualquiera de los documentos presentados a la liga
3. Presentar síntomas gripales leves o agudos
4. Fallar en cualquier parte del proceso o de los requisitos establecidos por este documento



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

PBX (571) 7049898

Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali



PROCEDIMIENTO EN LA AUTORIZACIÓN POR PARTE DE LA LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

Una vez el IDRD apruebe el protocolo presentado con los patinadores relacionados, cada uno deberá presentar a la Liga de Patinaje de Bogotá para que se haga efectiva su autorización para participar en entrenamientos fuera de casa los siguientes requisitos y documentos:

Enviar al correo de la Liga de patinaje de Bogotá (lipatinunad@gmail.com) los siguientes datos: (incluye a entrenadores y acompañantes)

1. Datos personales
2. Dirección de residencia
3. Lugar de entrenamiento
4. Transporte que planea utilizar para desplazarse a entrenamiento y de regreso a casa
5. Encuesta medica de síntomas relacionados con el covi-19 y posibles variables de riesgo de contagio y transmisión del virus

Luego de la presentación de esta encuesta la liga validará la información y el estatus de afiliación del deportista, de su club, así como el cumplimiento de los criterios de inclusión en el grupo, por último, el deportista entregará a la liga de patinaje de Bogotá el original firmado del formato de consentimiento informado frente a la responsabilidad que asume de manera individual y voluntaria al iniciar los entrenamientos.

Una vez cumplido con lo anterior y validados todos los requisitos por parte de la liga, la misma expedirá un listado con los deportistas autorizados, este listado podrá ser actualizado de manera constante y podrá ser consultado por cualquier autoridad que requiera verificar la autorización de un deportista, entrenador o acompañante para hacer parte de los entrenamientos.

HIGIENE Y SALUD

La elaboración del presente protocolo de seguridad, parte de las medidas que las entidades de salud han orientado a la población en general:

1. **HIGIENE DE MANOS.** Se hace obligatorio lavar las manos sobre todo después de entrenar, manipular basura o desperdicios, antes y después de comer, manipular alimentos, luego de haber tocado picaportes, barandas, mostradores, pasamanos, luego de manipular llaves, dinero, animales, teclado de computadoras, celulares, después de tomar el servicio de transporte cualquiera que este sea, etc. La adecuada higiene de manos, puede realizarse de dos acciones sencillas, con lavado intensivo de 30 segundo mínimos con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel antibacterial en toda la superficie de las manos.
2. **HIGIENE RESPIRATORIA.** Se refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones y partículas al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo desechable preferiblemente, usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos y lavarse las manos. Se prohíbe escupir en cualquier lugar, y se exige usar en todo momento el tapabocas (N-95; KN95), el cual debe ser cambiado cada 6 horas de uso.
3. **TOMA DE TEMPERATURA:** Hablar de temperatura normal del cuerpo humano es complicado ya que existen diferentes factores como la alimentación, el estrés y las emociones que hacen que pueda variar levemente. Asimismo, el género también influye, así como la capacidad de sudoración, la edad o incluso el momento del día, o de la noche, puede hacer variar la temperatura. Dicho esto, una temperatura normal es aquella que se encuentra entre los 36,6 grados y los 37 grados. Si no cumples esta temperatura no te asustes porque puede variar grado arriba o grado abajo. Del mismo modo, si se supera la temperatura corporal no siempre tiene que tratarse de fiebre pues se puede considerar febrícula, es decir una elevación moderada de temperatura moderada. Síntoma de alarma es tener temperatura por encima de 37,5 grados. Recomendamos en lo posible tomar la temperatura con un termómetro láser o digital todos los días.



PROTOCOLO ESPECIFICO PARA ENTRENAMIENTOS

1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Si usted es un patinador, entrenador o acompañante autorizado por la Liga de patinaje de Bogotá y el IDR, para iniciar prácticas de entrenamiento, debe autoevaluarse respondiendo el siguiente cuestionario, recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con su familia.

Cuestionario de seguridad

1. Usted ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria
2. Ha tendido en los últimos meses cuadro gripal reiterado
3. Ha tenido malestar general en todo el cuerpo
4. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID 19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar)
5. Convive actualmente con alguna persona mayor de 70 años de edad
6. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
7. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente
8. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID 19
9. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años

Si al responder el anterior cuestionario usted encuentra que hay respuestas afirmativas, debe considerar no salir de casa por el alto riesgo sobre su seguridad en su salud y la de su familia. Con el propósito de alistar la salida de casa para ir al entrenamiento asegure la preparación y alistamiento de los siguientes implementos y actividades:

1. Una maleta o morral que pueda ser limpiado permanentemente.
2. Material de aseo y desinfección:
 - Tapa bocas N-95 - KN-95
 - Alcohol superior al 70%
 - Gel antibacterial
 - Jabón liquido
 - Toalla
3. Uniforme de entrenamiento completo
4. Implementación deportiva completa (patines, ruedas, herramientas, casco, gafas, guantes deportivos)
5. Recipientes plásticos de hidratación ya preparados, llenos y marcados
6. Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

PBX (571) 7049898

Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali

7. Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente si lo va hacer en transporte público y cumplir las exigencias, si lo hace en bicicleta o motocicleta cumplir las exigencias establecidas y, si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes
8. Portar el consentimiento informado en físico o digital.
9. Asegúrese que su nombre este en el listado de autorizados publicado y actualizado por la Liga

2. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y DE REGRESO A CASA

EN EL CASO DE USAR TRANSPORTE PUBLICO (Bus Urbano, Transmilenio, otros transportes masivos, Taxi)

1. La distancia entre los pasajeros en el interior de los vehículos debe ser de mínimo un metro y en los portales de dos metros, incluso en las filas para abordar los buses de servicio público
2. Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.
3. Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas convencional.
4. Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.
5. Cumplir de manera rigurosa las orientaciones establecidas en cada medio de transporte público.

TRANSPORTE PARTICULAR (Automóviles; Motos; Bicicletas; Patinetas Eléctricas; Patines)

1. Con relación a las motos se recomienda utilizar el casco y los elementos reflectivos, gafas, tapabocas y guantes
2. Para la bicicleta, que resulta una excelente opción, debe utilizarse con todos los elementos de protección como el casco, gafas, guantes y tapabocas. Los bici usuarios deberán mantener un distanciamiento de por lo menos cinco metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila, sino en diagonal.

3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que al llegar al sitio de entrenamiento cualquiera que este sea (circuito de pista y/o ruta o pista de patinaje artístico) usted además de tener la responsabilidad de cumplir el presente protocolo, deberá someterse a las orientaciones que las autoridades correspondientes exijan para poder adelantar la práctica.

1. Todos los atletas, entrenadores y acompañantes para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón, (tapabocas N95 - KN95), gafas deportivas cerradas (no se recomienda usar lentes de contacto), estos elementos son obligatorios.
2. El atleta deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento está autorizado para realizarse de manera individual.
3. El atleta deberá guardar la distancia exigible con su técnico y sus compañeros de entrenamiento, a quienes no podrá abrazar, saludar de beso, saludar de mano. etc. De igual manera al despedirse, lo hará con una señal, sin ninguna clase de contacto.
4. Preferiblemente el patinador deberá llevar su uniforme de entrenamiento debajo de la sudadera, esto con el propósito de no utilizar los camerinos, salvo necesidad manifiesta.
5. En el momento de ser llamado a la pista o circuito de ruta, el atleta podrá retirarse el tapabocas para permitir mejores condiciones de respiración mientras realice su entrenamiento.
6. El entrenador, medico, y demás personal auxiliar en ningún momento podrán retirarse el tapabocas y gafas protectoras.





4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Manifieste toda su alegría y euforia al encontrarse nuevamente con algunos de sus compañeros o entrenadores sin ningún contacto físico. Manteniendo una distancia superior a 2 metros entre todas las personas.
2. Durante la sesión debe llevar en sus pertenencias su teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS, carné de la Federación y la liga y algo de dinero
3. Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, recepción de indicaciones, entre otros, sin propiciar el contacto físico en las mismas.
4. Cada patinador debe tener su propia botella plástica de hidratante o agua marcados con el nombre respectivo y eliminar lo que sobre.
5. Mantener distancia en los momentos de hidratación y evitar compartir botellas
6. Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocado hasta llegar a casa.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

La mayor parte de los palíndromos de la ciudad tienen pista (200 metros) y circuitos de ruta (300 - 400 metros) ambos al aire libre con cerramiento externo y pertenecen al IDR que es quien autoriza su utilización dependiendo de ellos su utilización, normalmente en el interior de la pista peraltada encontramos el espacio destinado para el entrenamiento del patinaje artístico al aire libre.

1. Tiempo de entrenamiento: 1 hora 30 min (incluye alistamiento de atletas, entrenamiento, cambio de indumentaria)
2. Número de Personas: 1 patinador por cada 50 metros de recorrido ya sea en pista o en ruta, 1 entrenador, en el caso de la modalidad de artístico se mantiene la proporción de 4 deportistas en práctica en simultáneo.
3. Distribución: Los patinadores, se ubicarán a 50 metros de distancia entre ellos y deberán mantenerla durante toda la ejecución del entrenamiento. El entrenador deberá mantener una distancia mínima de 4 metros, para impartir alguna orientación, manteniendo todos los protocolos de bioseguridad enunciados.
4. Horario: Establecer programación de grupos cada 2 horas, donde serán 1 hora y 30 min en la llegada, alistamiento, entrenamiento y salida del escenario. Los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento del escenario para el grupo siguiente.
5. Organización: el entrenador diseñará los grupos de trabajo en función del nivel deportivo de los patinadores y de ser posible por especialidad deportiva, fondo y velocidad o modalidad en el caso del patinaje artístico.



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

PBX (571) 7049898

Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali



Nota: Si el mismo escenario deportivo cuenta con pista y circuitos de ruta, se deben establecer los horarios de inicio de entrenamiento con una diferencia de 30 min entre un grupo y otro, manteniendo los horarios establecidos. Ejemplo: Grupo 1 Pista inicia 9:00 am y Circuito de Ruta iniciaría: 9:30 am.

Grupo 2 Pista inicia 11:00 am y Circuito de Ruta iniciaría: 11:30am.

Orientaciones Metodológicas:

Para el retorno a la preparación deportiva fuera de casa, se presentan las siguientes disposiciones que deben ser tenidas en cuenta para el diseño y realización de las sesiones de entrenamiento.

- Para el retorno a la preparación deportiva fuera de casa, se presentan las siguientes disposiciones que deben ser tenidas en cuenta para el diseño y realización de las sesiones de entrenamiento.
- Considerando que el confinamiento ha superado las 8 semanas y a pesar de las prácticas en casa, se debe ser consciente de que los ejercicios realizados (bandas rodantes, elípticas, rodillos, simuladores, off skate, etc) no dejan de ser auxiliares de la preparación, y al retornar al entrenamiento sobre patines, se pueden presentar molestias físicas al como respuesta al entrenamiento específico en patines.
- En este retorno progresivo e inicio del entrenamiento, dedicar los primeros días a adaptarse nuevamente al implemento deportivo (patines), sentir y disfrutar de las sensaciones propias del patinaje de carreras.
- El regreso al entrenamiento debe asumirse como un inicio de temporada después de un receso, controlando estrictamente el volumen, la intensidad y la densidad planificada.
- Se recomiendan de dos a tres semanas de readaptación, debido a la pérdida de masa muscular, la disminución de la fuerza y la potencia. Adicionalmente también se disminuye la capacidad de resistencia aeróbica, anaeróbica, flexibilidad y velocidad, y su consecuente afectación en el gesto deportivo.
- Priorizar y elegir estratégicamente los ejercicios que serán usados en la sesión de entrenamiento, y continuar de manera planificada y complementaria con la preparación auxiliar que se pueda realizar en casa.
- Se recomienda que los ejercicios propuestos para la sesión de entrenamiento, estén orientados a estimular el sistema aeróbico y el gesto técnico.
- Aumentar de manera progresiva los estímulos para evitar lesiones, sin incluir ejercicios explosivos, ni sesiones de competencias simuladas.
- Planear gradualmente los componentes de la preparación de los patinadores (física, técnica, táctica, psicológica y teórica), para después incorporar entrenamientos de intensidad. Esto es importante debido a que después del confinamiento las sobrecargas o las lesiones pueden aumentar.





5. ORIENTACIONES AL SALIR DEL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO

Recuerde que ahora hay que disponerse para abandonar el sitio de entrenamiento, debe tener en consideración lo siguiente:

1. Verifique que ha recogido todas sus pertenencias.
2. Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule sus pertenencias, no permita que nadie las toque.
3. Use de manera adecuada el tapabocas en todo momento
4. Lave las manos o desinfecte con el gel antibacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
5. Espere retroalimentación del entrenamiento realizado, así como instrucciones del próximo entrenamiento o tareas para desarrollar en casa, vía teleconferencia por parte de su entrenador
6. Retírese del lugar de entrenamiento con la mayor rapidez posible, recuerde que debemos ser rigurosos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
7. Diríjase inmediatamente a su casa y cumpla rigurosamente las indicaciones dadas relacionadas con el transporte de regreso al domicilio

6. RECOMENDACIONES AL REGRESAR A CASA

Teniendo en cuenta que en cualquier superficie con la que tenga contacto puede estar el virus y esto hace que todo el tiempo estemos expuestos. Reiteramos extremar todas las medidas para ingresar a Su hogar. Por simple que parezca le ayudará a protegerse ya a proteger a su familia del contagio y propagación del virus, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

1. **NO TOQUE NADA:** Cuando regreses a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa y los objetos que traiga de la calle.
2. **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, y déjelos en un lugar seguro en la entrada. No olvide rociarlos con una solución desinfectante.
3. **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa exterior y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
4. **DEJE LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** debe disponer una caja en la entrada para depositar ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
5. **DÚCHESE:** tome un baño completo antes de ingresar a su habitación
6. **LIMPIE EL CELULAR Y LAS GAFAS:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante rociarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.



LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

7. **DESINFECTE LO QUE DEJO EN LA ENTRADA:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda usar hipoclorito sódico al 0,5 % para la desinfección de superficies. Puede preparar una solución de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua. Con guantes, aplique la mezcla en las superficies de los objetos que traía de la calle y que había dejado en la caja de la entrada.
8. **DESECHE LOS GUANTES:** Una vez haya terminado de limpiar sus objetos, retírese los guantes con cuidado, deséchelos en la caneca y lávese las manos.



ALCALDÍA MAYOR



BOGOTÁ

PBX (571) 7049898

Av. CII 64C # 68B - 98 Edf. Administración
Ter piso - Unidad Residencia El Guali