
 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## **Lineamientos de bioseguridad para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia**

**Ministerio de Salud y Protección Social  
Bogotá, mayo de 2020**

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 1. OBJETIVO

Orientar las medidas de bioseguridad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, enfermedad COVID-19, para realizar actividad física al aire libre que reduzca los comportamientos sedentarios y mejore la salud mental de la población a causa de las medidas de aislamiento social y cuarentena en casa, pero teniendo en cuenta disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano durante el desarrollo de esta estrategia.

## 2. ALCANCE


Establecer las orientaciones generales de bioseguridad en el marco de la COVID-19 para la estrategia de promoción de actividad física al aire libre, para las personas entre los 18 y 59 años de edad, potencialmente involucradas durante la implementación de esta estrategia, tanto como ejecutores como para usuarios.

## 3. JUSTIFICACIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afecta todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos, los mercados financieros y todas aquellas actividades de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

Para reducir el impacto que han generado las medidas de mitigación del brote de la COVID-19 a través del aislamiento preventivo obligatorio, sobre la participación en actividad física y salud mental de la población colombiana, se propone una estrategia para dar apertura restringida a actividad física al aire libre para las personas aparentemente sanas entre los 18 y 59 años de edad, donde es importante sensibilizar a toda la población colombiana de las medidas de bioseguridad requeridas para evitar el riesgo de transmisión del virus de persona a persona y que exigen de la disciplina social y cumplimiento juicioso de dichas medidas de prevención del riesgo de contagio de la COVID-19.

Por lo anterior, desde el Ministerio de Salud y Protección Social se genera este documento orientando a la población entre los 18 y 59 años de edad, para establecer las acciones de bioseguridad e implementarlas y adoptarlas en la práctica de actividad física al aire libre.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

#### 4. ÁMBITO DE APLICACIÓN


Las acciones expuestas en este documento deben ser adoptadas por todas las personas involucradas en la práctica de actividad física al aire libre tanto ejecutores (organizadores y supervisores) como en usuarios (personas aparentemente sanas entre los 18 y 59 años de edad).

#### 5. DOCUMENTOS ASOCIADOS A LOS LINEAMIENTOS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia. V2. Abril de 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

#### 6. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

- Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005
- Ley 09 de 1979 “Por la cual se dictan medidas sanitarias” Título III Salud Ocupacional.
- Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 1355 de 2009, Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.
- Ley 1616 de 2013, Por medio la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.
- Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021.
- Resolución 2400 de 1979 “Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”. Título V De la ropa de trabajo equipos y elementos de protección personal; artículos.
- Resolución 4886 de 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.
- Decreto 2771 de 2008, por el cual se crea la comisión intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.
- Resolución 666 de 2020 Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19 <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-666-de-2020.pdf>

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 7. DEFINICIONES

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.

**Aislamiento respiratorio:** Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).

**Aislamiento por gotas:** Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.


**Aislamiento por contacto:** Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.

**Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

**Asepsia:** Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

**Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

**Contacto estrecho:** Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

**Cohorte de pacientes:** Agrupar a los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.

**Cohorte de personal de salud:** Asignación de trabajadores de salud para que atienden únicamente a pacientes infectados o colonizados con un solo patógeno. Así se podría limitar la transmisión del patógeno a pacientes no infectados. Dicha cohorte se deberá realizar sopesando si el personal médico y los recursos son suficientes.

**Comportamientos sedentarios:** Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético, menor o igual a 1.5 METs, sentado, reclinado o acostado. La definición de comportamiento sedentario abarca ver televisión o tiempo de pantalla. Estar de pie es otra actividad con bajo gasto energético, pero es distinta al comportamiento sedentario en relación con los efectos sobre la salud

**COVID-19:** Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

**Deporte:** Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual


**Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

**Desinfectante:** es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

**Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta:**

La distancia social aerodinámicamente equivalente es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar / correr / andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo de no exposición a las gotas que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro

**Ejercicio:** Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

**EPA:** Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos

**Hipoclorito:** Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

**Mascarilla Quirúrgica:** Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.

**Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95:** Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan –N11 si no son resistentes al aceite, –R11 si son algo resistentes al aceite y –P11 si son fuertemente resistentes al aceite.

**Material Contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

**NIOSH:** The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).

**Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.


**Residuo Biosanitario:** Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

**Residuos Peligrosos:** Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

**Reutilización:** Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.

**SARS:** Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).

**SARS-CoV-2:** Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

**Salud Mental:** En Colombia la Ley 1616 de 2003 la define como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

En relación con esta definición es importante tener en cuenta que:

1. La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.
2. La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.

**Uso extendido:** Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

## 8. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD


### a. Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos
- Distanciamiento social y físico
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

### **b. Lavado de manos.**

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables), en lo posible.
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- Disponer y/o reconocer áreas comunes y puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Garantizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Se solicita que se organicen turnos para realizar el lavado de manos en los puntos de acceso reconocidos con el fin de que no se presenten las personas al mismo tiempo.
- Se solicita que por parte de los responsables de los sistemas de seguridad y control de la estrategia de promoción de la actividad física se realice seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Se solicita intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.

#### **Técnica de lavado de manos**

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.


### **c. Distanciamiento Físico.**

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa.

Para practicar el distanciamiento físico se requiere:

- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evite el contacto




 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

directo, habilite varios espacios en cada área. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad, mantendrán las mismas distancias de protección.

- Las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela) detrás de esta persona. En ausencia de viento fuerte, la distancia social equivalente para caminar / correr / andar en bicicleta permanecer 2 m (6 pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.
- Verifique la ubicación espacial de las personas realizando actividad física en la misma área local. Si la persona B se coloca en la corriente de desplazamiento (o estela) de la persona A, esta persona puede estar expuesta a las gotas emitidas por la persona A. Entonces las distancias sociales equivalentes son: 5 m para caminar rápido (4 km / h), 10 m para correr rápido (14,4 km / h), 20 m para ciclismo rápido (30 km / h). La distancia social que debe mantenerse cuando está en la corriente de deslizamiento aumenta con la velocidad de la persona B.
- Controle el aforo de los participantes al área designada para la realización de actividad física.
- No se reúna en grupos. Solo se permite la actividad física al aire libre de 2 miembros del grupo familiar, entre 18 y 59 años de edad, que están en confinamiento en la misma casa.
- Aproveche las ayudas tecnológicas con el fin de continuar el mantenimiento de su actividad física en casa a lo largo del día, reduzca sus comportamientos sedentarios por trabajo u ocio.
- Aléjese de lugares muy concurridos, evite las congregaciones masivas.
- Además de las medidas cotidianas para prevenir la COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.
- Considerar la ubicación y la distancia física de todas las personas para desarrollar su actividad física.
- Se solicita por parte de los responsables de los sistemas de seguridad, control e implementación de esta estrategia de promoción de la actividad física al aire libre, realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.

#### **d. Elementos de Protección Personal- EPP.**

- Los responsables tanto de la implementación como el control de la estrategia de promoción de actividad física al aire libre, deben garantizar la incorporación de los elementos de protección personal indicados para la prevención del COVID-19 (tapabocas, toallas desechables y alcohol glicerinado mínimo al 60%), igualmente motivar a la ciudadanía a su uso de manera continua, así como vigilar y reportar anomalías.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP.
- El uso de guantes no es recomendado para la práctica de actividad física, se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.
- Otros elementos de protección personal no desechables (ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela) deberán ser lavados aparte al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
- El destino final de los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables (tapabocas o toallas desechables) potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal, deben ser eliminados hasta el regreso a casa junto con resto de residuos producidos en el hogar.


#### **e. Manejo de los tapabocas.**

- Se recomienda el uso del tapabocas.
- La correcta colocación es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.
- Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf> .
- Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos.

#### **Tapabocas convencional.**

- Estos son dispositivos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas, a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales potencialmente infecciosos de otro individuo.
- Los tapabocas convencionales tienen distintos diseños, entre ellos, los que se pliegan sobre la boca o nariz y los preformados, que no lo hacen.
- Los tapabocas que no vienen preformados se humedecen más fácilmente y entran en contacto con mayor facilidad con la mucosa de la persona.
- En caso de que el tapabocas tenga caras internas y externa, se debe colocar la cara hipo alérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.


#### **Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales:**

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

1. Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
2. El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante.
3. Ajuste el tapabocas lo más pegado a la cara.
4. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
5. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del profesional: La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del profesional y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.
6. Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
7. Moldee la banda metálica alrededor del tabique nasal.
8. No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
9. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
10. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
11. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.
12. No reutilice la mascarilla.
13. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
14. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
14. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

**f. Limpieza y desinfección.** Evaluar o considerar la inclusión de estos ítems, teniendo en cuenta costos que generarían estas medidas.


- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas para la actividad física al aire libre que defina el procedimiento, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, empleados entre otros, teniendo como referencia los protocolos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social y el Ministerio del Trabajo.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para la actividad física relacionada con posibles zonas destinadas para este fin: zonas demarcadas, canchas o calles barriales. El resto de elementos disponibles en los parques como elementos de tubo que hacen parte de los gimnasios de los parques, parques infantiles, sillas o cualquier otro elemento con los cuales las personas tienen contacto constante y directo NO serán usados para la práctica, estará prohibido su uso, sin embargo, se recomienda la desinfección.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario, previo a la apertura del horario de práctica y posterior al cierre del horario incluye zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial.
- Realizar control de roedores, insectos, manejo de basuras para evitar la contaminación, teniendo en cuenta las recomendaciones sanitarias del Ministerio de Salud y Protección Social teniendo en cuenta un Programa de Manejo Integrado de Plagas que establezca medidas preventivas y de control.
- Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas.
- Los pisos se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio diluyéndolo de acuerdo a lo recomendado por el fabricante, entre otros.
- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- En caso de contratar empresas especializadas, estas deberán contar con concepto sanitario expedido por las Direcciones Territoriales.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).
- Insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de las zonas?

- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar guantes, delantal y tapabocas).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los elementos utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.


- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas.
- Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en las superficies. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace: [https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list\\_03-03-2020.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf).
- Elimine los guantes y paños en una papelería después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa.

#### **g. Manejo de residuos.**

- Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física, como toallas desechables y tapabocas, los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos del hogar.
- Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Mantener la recolección externa de residuos de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

### **9. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO**

Para la prevención del contagio de la COVID-19 durante la práctica de actividad física al aire libre, se debe propender que todas las personas involucradas desde la implementación, control, seguridad, limpieza y participación sigan las medidas de protección.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

Prevención en los implementadores (Gestores, monitores de la actividad física, organizadores, personal de servicios generales): es necesario conocer la organización, el proceso, las tareas, procedimientos, equipos de trabajo, tiempo de exposición (jornadas o turnos de trabajo), característica del trabajador (estado de salud, edad, sexo). Esta información permite evidenciar las características proclives a la exposición al contagio relacionadas con la labor a desempeñar.


Se debe proveer los mecanismos mediante los cuales no se dé la diseminación ni transmisión indirecta del virus, a través de elementos contaminados (superficies, elementos de protección personal, agua, alimentos, productos biológicos, sangre). Y garantizar estrategias que limiten la transmisión directa, a través del contacto.

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se deben identificar las condiciones de salud de trabajadores (estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio), así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que estén dando apoyo a la medida de actividad física al aire libre.

Así mismo, para los usuarios de actividad física, propender por el uso adecuado de elementos de protección personal y seguimiento e implementación juiciosa de las medidas citadas dentro de este documento mediante la disciplina y conciencia social.

## 10. CONSIDERACIONES GENERALES


- Llevar siempre un kit de autocuidado (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva de uso exclusivo para las actividades a realizar al aire libre).
- Al salir de la vivienda:
  - Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
  - Visitar solamente la zona donde realizará su actividad física y evite conglomeraciones de personas.
  - No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
  - Utilizar el tapabocas todo el tiempo.
- Al regresar a la vivienda
  - Retirar el calzado deportivo a la entrada y lave la suela con agua y jabón, y depositar en un lugar especial.
  - Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
  - Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano.
  - Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón, y cambiarse de ropa.
  - Mantener separada la ropa para la actividad física al aire libre, del resto de prendas personales.
  - Lavar la ropa deportiva usada al aire libre en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
  - No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

del aire. Dejar que se sequen completamente.

- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

- Máximo saldrán dos personas entre 18 y 59 años de edad por familia que cohabiten en la misma casa, a realizar la práctica de actividad física en el mismo horario.
- Se definen franjas horarias específicas, para dar un límite de tiempo para el acceso a estos espacios, con un cumplimiento estricto de los horarios establecidos, para no generar aglomeraciones o violaciones a la cuarentena recomendando también, tener en cuenta las características climáticas de las diferentes regiones del país.
- Utilizar exclusivamente los espacios abiertos, restringiendo el espacio de áreas contemplativas, además de las áreas que tienen los elementos tipo gimnasio en los parques o los parques infantiles. Tampoco se permite el uso de senderos ecológicos.
- Los espacios se utilizarán únicamente para la realización de actividad física, (no se deben hacer reuniones o encuentros de familiares, amigos o encuentros deportivos).
- Los parques infantiles y las estructuras de juego, no estarán habilitadas para su uso.
- Mantener el distanciamiento social aerodinámicamente equivalente determinado para las actividades habilitadas, propendiendo por el cumplimiento y automonitoreo.
- Cuando hay vientos cruzados considerables, la sugerencia es permanecer fuera de la corriente de deslizamiento del viento. Esto significa que se recomienda no caminar / correr / andar en bicicleta directamente detrás de los demás, sino desplazarse hacia el lado del viento.
- Las personas que caminen también en línea recta, deben mantener una distancia de 5 metros, si no es posible, el usuario debe buscar una ubicación alternativa o salir del espacio.
- Se utilizarían las áreas de los parques bajo un control estricto, teniendo en cuenta el número de personas que pueden utilizar el espacio por metro cuadrado.
- Las actividades estarían enfocadas única y exclusivamente a caminar, trotar o uso de bicicleta (en circuitos cercanos al hogar no mayor a 1 km de distancia de su residencia), de intensidades leves y moderadas, lo cual excluye actividades de tipo estático y de rendimiento.
- Volumen de la práctica de ejercicio: Intensidad y duración: El Objetivo de la medida, será facilitar el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud por curso de vida. Propender por el auto monitoreo de intensidad de la actividad física prefiriendo las prácticas de intensidad moderada que son las que más beneficio proveen sobre el sistema inmune. Prácticas vigorosas pueden impactar el

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>


sistema de defensas del organismo. Se ha sugerido que el entrenamiento prolongado y extenuante se asocia con una depresión temporal del sistema inmunitario que dura horas o días. Un enfoque conservador sería aconsejar a los participantes en actividad física que limiten las sesiones de entrenamiento a <60 minutos y a <80% de la capacidad máxima durante este tiempo para prevenir COVID-19<sup>1,2</sup>

- En los territorios donde no se tenga acceso a un parque convencional a más de 500 m, se propone el uso de un modelo de vías activas, para ofertar espacios adecuados con las correspondientes normas de distanciamiento corporal. No se dará la falsa expectativa de ser un día usual de ciclovía convencional, sino que serán zonas residenciales con poco tránsito vehicular, no zonas de uso mixto (residencial y comercio/industrial). Se excluirán vías que sirvan de acceso para el abastecimiento de las personas a productos.
- El uso de zonas donde es posible que coincidan personas que realizan actividad física al aire libre (caminar, trotar o andar en bicicleta) y la circulación de vehículos motorizados, debe garantizar la continuidad en el cumplimiento de los límites de velocidad dados para la zona urbana y rural, con el fin de evitar la accidentalidad de la población practicante de la actividad física al aire libre.
- La implementación de la progresividad de la medida de actividad física al aire libre por curso de vida será de implementación paulatina, de acuerdo a la información y evidencia disponible sobre el control de la propagación del virus, se lleguen a consensos posteriores sobre las recomendaciones para practica de actividad física en poblaciones especiales (debido al riesgo de desenlaces fatales por COVID-19 en personas con comorbilidades), sin dejar de lado el reforzamiento constante de pautas de actividad física dentro de casa mediante estrategias de información y comunicación.
- Todas las personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada (enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; Enfermedades pulmonares: asma, EPOC; Obesidad, diabetes, Hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas) al igual que personas con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta o en contacto con otras personas con estos síntomas) deben practicar actividad física en casa y por ahora no deberán hacer práctica de actividad física al aire libre hasta nuevas recomendaciones.
- Jóvenes y Adultos (18 a 59 años): la aplicación de esta estrategia está dirigida únicamente a jóvenes y adultos aparentemente sanos entre 18 y 59 años de edad. Se recomiendan 150 minutos a la semana (máximo 60 minutos al día, máximo 3 veces a la semana). Caminar, correr o hacer bicicleta con las precauciones descritas en este documento de bioseguridad. De igual manera, la duración e intensidad de la práctica de actividad física diaria, dependerá de la condición física individuo tanto actual como previo y la regularidad con la cual realiza actividad física.

<sup>1</sup> Schwellnus M, Jeans A, Motaung S, Swart J. Exercise and infections. In: Schwellnus M, ed. Olympic Textbook of Medicine in Sport. New York, NY: Wiley- Blackwell; 2008:344-364

<sup>2</sup> Toresolaht,B and Asif,I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. Sports Health.




 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- Al tener dudas sobre la seguridad del ejercicio, ya sea por experiencia propia o por indicación de un médico o por cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica, se recomienda realizar su actividad cotidiana en casa, evitando posturas sentado mayores a 2 horas, camine por su casa constantemente y en la próxima consulta preguntar a su médico los ajustes a realizar en su ejercicio según su condición particular.

## **11. VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN EL CONTEXTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST.**

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo.
- Establecer un sistema de verificación para el control (Preferiblemente digital), en el que cada trabajador y personas que presten los servicios para la empresa, registren todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación, indicando: Fecha, lugar, nombre de personas o número de personas con las que se ha tenido contacto, en los últimos 10 días y a partir del primer momento de notificación, cada día.
- No permitir el acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripe ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.
- Reporte rutinario (diario), vía correo electrónico o telefónico, sobre el estado de salud y temperatura del personal de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 de los trabajadores.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal y de síntomas respiratorios por parte de los trabajadores
- Antes de iniciar y al terminar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa con los trabajadores y demás personal que preste los servicios para la implementación de la promoción de la actividad física al aire libre. Teniendo en cuenta las reservas de información.
- Las empresas deben contar con un censo actualizado de los trabajadores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 entre ellas: (Diabetes, Enfermedad cardiovascular, incluye Hipertensión arterial- HTA y Accidente Cerebrovascular - ACV, VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Obstructiva crónica -EPOC , Mal nutrición -(obesidad y desnutrición, Fumadores) para lo cual se recomienda mantener control médico actualizado y personas que conviven con personas que presten servicios de salud.
- Se debe desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura del personal. En lo posible, utilizando termómetro láser o digital, realizar la toma rutinaria de temperatura al ingreso y salida del turno por trabajador, con el debido registro nominal en formato establecido por

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

la empresa.

- Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Difundir a los trabajadores y usuarios la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional.

## **12. MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO PARA TALENTO HUMANO DEL SECTOR DEPORTE Y RECREACIÓN QUE APOYA LA MEDIDA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE**

-Informar inmediatamente sobre cualquier eventualidad de salud que presente dentro de los trabajadores o usuarios que informaron de síntomas de mal estado de salud.

-Desarrollar proceso de vigilancia para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.

-Establecer en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores.

-Ante situaciones de detección de algún trabajador o usuario enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico)


-Identificar posibles contactos e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse positivos para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.

-Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los trabajadores o usuarios experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla quirúrgica y avisar a la EPS, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona queda inmediatamente en cuarentena preventiva.

-Coordinar con las EPSs para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de la persona y testeo aleatorio de COVID - 19, para sus contactos si es el caso.

-El trabajador o usuario debe informar a la EPS en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.


-Se debe establecer un proceso para el manejo en situaciones de detección de algún trabajador o usuario de actividad física al aire libre positivo para COVID-19 y realizar el cruce con la información de personas con quienes ha estado en contacto (Nexo epidemiológico).

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

-Por ningún motivo ningún trabajador o usuario de actividad física al aire libre que experimente síntomas respiratorios en casa, debe salir de ella. Inmediatamente debe informar a la EPS en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

### 13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>.
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS24. Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. Abril de 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS24.pdf>
- Schwellnus M, Jeans A, Motaung S, Swart J. Exercise and infections. In: Schwellnus M, ed. Olympic Textbook of Medicine in Sport. New York, NY: Wiley- Blackwell; 2008:344-364.
- Frühauf, A., Schnitzer, M., Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk—interdisciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. *Current Issues in Sport Science*, 4:100. doi: 10.15203/CISS\_2020.100.
- World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. Interim guidance, 16 April 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331773>.
- Toresolahl,B and Asif,I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. *Sports Health*.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	<b>GIPS32</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

<b>ELABORADO POR:</b>	<b>REVISADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</b>
<p><b>Catalina del Pilar Abaunza Rodríguez</b> Contratista</p> <p><b>Sandra Patricia Varón Rodríguez</b> Profesional Especializado</p> <p>Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable.</p> <p><b>Fecha:</b> 14 de mayo de 2020</p>	<p><b>Marcela Haydee Galeano Castillo.</b> Coordinadora Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable.</p> <p><b>Nubia Esperanza Bautista Bautista.</b> Subdirectora de Enfermedades No Transmisibles.</p> <p><b>José Alejandro Mojica Madera</b> Pediatra infectólogo Subdirección de Enfermedades Transmisibles</p> <p><b>Fecha:</b> 14 de mayo de 2020</p>	<p><b>Claudia Milena Cuellar Segura</b> Directora de Promoción y Prevención (E)</p> <p><b>Fecha:</b> 15 de mayo de 2020</p>