

## Retorno Seguro al Juego

Este es un documento generado por la Federación Mexicana de Rugby para toda la comunidad de Rugby en México durante la pandemia de COVID 19 y busca guiar un retorno seguro a las actividades.

La primera sección provee información general sobre el COVID 19, como síntomas, formas de contagio y medidas preventivas. La segunda una guía de medidas y recomendaciones para el regreso seguro al juego alineadas con el semáforo nacional.

\*Este documento puede ser modificado debido a Nueva información que se genere a futuro

Recordar que lo más importante es la seguridad de todos

## COVID 19

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID 19) es una pandemia mundial actual causada por el síndrome respiratorio severo agudo coronavirus 2 (SARS CoV 2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría de la gente infectada (80 %), tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma. Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas.

Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene. Mientras que la mayoría de los que se vuelven sintomáticos se pueden controlar en el hogar, entre el 15 y el 20% de los que contraen el virus no se sienten bien y pueden requerir hospitalización.

Un pequeño grupo (5%) requiere cuidados intensivos algunos de los cuales requieren soporte respiratorio a través de respiradores. Es más probable que estos pacientes sean hombres, mayores (>60) y que tengan afecciones subyacentes tales como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, enfermedad pulmonar crónica o diabetes.

¿Cuáles son los síntomas de la infección COVID 19?

• Si no se encuentra bien y tiene temperatura debe comunicarse con el médico de su equipo o por teléfono con el médico de cabecera o familiar y seguir los lineamientos locales de salud pública. Los síntomas comunes del COVID 19 incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Cansancio
- Falta de aliento (
- Perdida del olfato y gusto
- Diarrea

Aunque estos son síntomas comunes pueden ser signos de que se ha infectado y es fundamental que no infecte a sus compañeros de equipo, colegas o al público en general.

El COVID 19 muy probablemente se transmita de persona a persona a través de:

- Contacto con gotículas cuando una persona infectada habla en voz alta, se ríe, tose o estornuda
- Contacto directo con una persona infectada mientras es contagiosa (ambas personas están lo suficientemente cerca como para transferir la enfermedad)

- Tocar objetos o superficies contaminadas por gotículas tosidas o estornudadas por una persona infectada

¿Qué ocurre si he estado contacto con una persona infectada?

- La OMS actualmente recomienda que los contactos cercanos de una persona infectada se pongan en cuarentena durante 14 días desde la última vez que estuvieron expuestos a la persona infectada.
- Si piensa que alguna de estas medidas pueda relacionarse con usted debe comunicarse con el médico de su equipo o por teléfono con el consultorio del médico de atención primaria y seguir los lineamientos locales de salud pública.
- Si usted ha sido un contacto cercano debe aislarse en su hogar y es posible que le realicen pruebas para excluir la infección.

¿Qué puede hacer para estar a salvo?

- Lavar sus manos con frecuencia

Lave sus manos regular y cuidadosamente con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón (durante 30 segundos). Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol al 70% mata los virus que pueden estar en sus manos.

- Mantener el distanciamiento social

Mantenga al menos 1.5 metros de distancia entre usted y los demás, especialmente de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. Cuando alguien tose o estornuda salen de la nariz o boca pequeñas gotas de líquido que pueden contener virus. Si está demasiado cerca, puede aspirar las gotículas, incluido el virus COVID 19, si la persona que tosió tiene la enfermedad.

- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca

Las manos tocan muchas superficies y la transferencia desde la superficie a la mano puede propagar el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a sus ojos, nariz o boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.

- Practicar la higiene respiratoria

Asegúrese de que usted y las personas alrededor sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o un pañuelo cuando tosa o estornude. Si usa pañuelos desechables, debe descartarlos inmediatamente y lavarse las manos. Al seguir una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de todos los virus como el resfrío, la gripe y el COVID 19.

- Si tiene fiebre, tos y dificultades respiratorias procure la atención médica enseguida

Si no se siente bien quédese en casa. Si tiene fiebre, tos y dificultades para respirar, procure atención médica y hágalo temprano. Siga las indicaciones o recomendaciones directivas de su autoridad sanitaria local. Las autoridades nacionales y locales tendrán la última información sobre la situación en su zona. Llamar tempranamente permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud apropiado. Esto también lo protegerá y ayudará a evitar la propagación de virus y de otras infecciones.

## Los Riesgos en el Rugby

El rugby es un deporte de contacto. Para entrenar plenamente y jugar partidos se requiere un contacto físico cercano e intermitente. Este tipo de contacto hará que todos los jugadores entrenen y jueguen cerca uno del otro. Por lo tanto, si un compañero o un jugador oponente en un partido reciente desarrolla una infección es probable que todos sus compañeros sean contactos cercanos y requieran aislamiento y tests.

Al iniciar el retorno a los entrenamientos hacerlo en grupos más pequeños ayudará a atenuar este riesgo.

Cuando las medidas se reduzcan lo suficiente para permitir el entrenamiento del plantel completo el riesgo se manejará limitando el acceso de personas ajenas al equipo a las instalaciones de entrenamiento. Solo los miembros esenciales del plantel y del cuerpo de entrenadores asistirán al entrenamiento.

## Los riesgos personales

El ejercicio regular es beneficioso para su sistema inmunológico. El ejercicio prolongado de alta intensidad puede debilitar el sistema inmunitario, particularmente cuando la persona no está acostumbrada a ese nivel de actividad. Por lo tanto, en los deportistas existe una susceptibilidad potencialmente mayor a la infección por COVID 19. Este riesgo es probablemente pequeño y aplicando un enfoque práctico mediante el cual los jugadores no excedan la carga de entrenamiento normal, ellos no deberían tener un riesgo mayor que la población que no hace ejercicios.

Aquellos que padecen enfermedades subyacentes tales como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes y algunas formas de cáncer, parecen estar afectadas más gravemente por el COVID 19. También lo son los adultos mayores (>60) y los que son muy obesos (IMC 40+).

- Los deportistas sin condiciones subyacentes no forman parte del grupo vulnerable.
- Los jugadores que han sufrido una infección por COVID 19 deben auto aislarse durante 14 días y no realizar ningún tipo de ejercicio durante 14 días o hasta que desaparezcan los síntomas (1).
- La información de China e Italia muestra que hasta el 20% de los hospitalizados tienen afecciones cardíacas: se cree que probablemente sea miocarditis

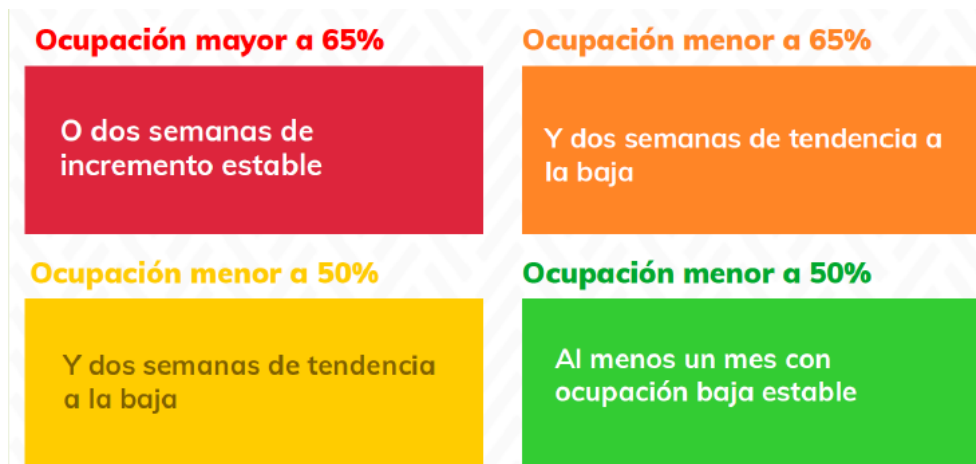
(inflamación del músculo cardíaco). Es posible que se requiera un examen cardiológico especializado después de una hospitalización prolongada (6 8).

- Si comenzar a hacer ejercicios después de la infección por COVID 19 le genera preocupación, usted debe hablar con el médico de su equipo o con el médico de atención primaria.

Para más información sobre el COVID 19 puedes entrar a esta liga:

<https://www.world.rugby/the-game/player-welfare/medical/Covid-19/COVID-19-Home>

## Semáforo Epidemiológico en México



Medidas de salud pública y del trabajo	Limpieza constante de espacios, uso de cubrebocas, señalética al interior de los negocios para indicar flujos y medidas de distanciamiento, lavado frecuente de manos y uso de gel antibacterial			
Laborales (esenciales y no esenciales)	Actividades esenciales que no cerraron + las que se adicionan: construcción, minería, fabricación de equipo de transporte, venta de bicicletas y producción de cerveza así como sus cadenas de producción	Horarios y días de trabajo escalonados, esquema 4x10; Restaurantes y hoteles (30% de aforo), servicios religiosos (30%), cines y teatros (50%), micro/pequeños negocios (menos de 30 empleados), eventos deportivos sin público previa prueba de atletas	Horarios y días de trabajo escalonados, esquema 4x10; Restaurantes y hoteles (60%), servicios religiosos (60%), cines y teatros (60%), retorno escalonado de corporativos, tiendas departamentales (60%)	"Nueva normalidad" con mantenimiento de medidas de distanciamiento e higiene para contención Apertura de bares, gimnasios, centros nocturnos, antros
Gobierno	Retorno de instituciones de Justicia y Legislativo por medio de videoconferencias	Digitalización intensiva + Atención con citas en ventanilla de trámites vinculados a actividades económicas operando	Regreso de oficinas de gob + Digitalización + Atención en ventanilla de trámites vinculados a sectores	Regreso de oficinas + Digitalización + Atención en ventanilla de trámites vinculados a sectores
Educación	Continúa educación básica, media superior y superior a distancia	Continúa educación básica, media superior y superior a distancia	Continúa educación básica, media superior y superior a distancia	Regreso cuando las autoridades educativas y sanitarias lo determinen
Espacio público (abierto y cerrado) y transporte	Parques al 30% de su capacidad de aforo	Parques al 30 % de su capacidad de aforo Fin del hoy no circula temporal Expansión de Ciclovías	Parques y explanadas al 60 % de su capacidad de aforo, Expansión de ciclovías	"Nueva normalidad" con mantenimiento de medidas de distanciamiento e higiene para contención
Personas vulnerables	Permanecen en aislamiento	Permanecen en aislamiento	Salidas necesarias + prioridad para ellas en negocios y transporte	Cuidados de higiene + Sana Distancia para contención
Seguimiento epidemiológico	SMS + reportes de contagios en sectores abiertos + monitoreo para semáforo	SMS + reportes de contagios en sectores abiertos + monitoreo para semáforo	SMS + reportes de contagios en sectores abiertos + monitoreo para semáforo	Mantenimiento y monitoreo de indicadores y nuevos brotes

## Actividad de Rugby de acuerdo con el color del semáforo

### Recomendaciones generales para los entrenamientos

- Contestar cuestionario de síntomas antes de ir al entrenamiento
- Tomar temperatura a todas las personas que entran al área de entrenamiento
- Lavarse las manos antes, durante y después del entrenamiento
- Lavar el material antes y después del entrenamiento
- Usar mascarilla durante el entrenamiento
- Evitar contacto innecesario
- No compartir botellas de agua

### Recomendaciones de traslados y viajes

- De ser posible no compartir vehículo
- Si se comparte (no más de 3 a 4 pasajeros por auto) lavarse las manos antes de entrar y usar cubrebocas durante los trayectos
- En caso de que se realice un viaje en camión asegurarse que la unidad fue limpiada antes de utilizarse y mantener la distancia de 1.5m

### Recomendaciones instalaciones

- Limpiar o desinfectar las instalaciones donde se vaya a realizar una práctica o un partido. Sanitización del campo de entrenamiento o juego.
- Tener un control a la entrada y de ser posible tomar la temperatura a cualquier persona que entre.
- Realizar una bitácora con el nombre del personal, teléfono a la entrada con temperatura)

## Movimiento entre Municipios y Estados con diferentes colores de semáforo

En caso de que haya un evento en un estado o municipio con un color diferente al tuyo se debe seguir las indicaciones del que este en un punto de mayor riesgo

### Ejemplos :

- Si hay un torneo de Sevens en un municipio verde pero el municipio donde yo me encuentro sigue en naranja deberán evitar participar en este.
- Si mi municipio se encuentra en verde, pero el del equipo contra el que voy a jugar sigue en amarillo se deberán seguir las indicaciones de este último (Partido a puertas cerradas)

## Seguros

Para la temporada 20 21 existirá una nueva opción de asegurarse contra contagio de COVID 19 en caso de requerir hospitalización.



# Federación Mexicana de Rugby, A.C.

Fecha: \_\_\_\_\_

## Control de Síntomas

Nombre: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_

¿Ha sido actualmente diagnosticado o cree que puede tener COVID-19?

Si  No

¿Ha tenido alguno de estos síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días?

Temperatura mayor a 38° (fiebre) Si  No

Tos seca y continua Si  No

Falta de aire (aliento) inexplicable Si  No

Si ha contestado **SÍ** a alguna de estas preguntas usted debe permanecer en su hogar e informar a su encargado y al médico. Debe cumplir los lineamientos actuales de Salud Pública de su territorio.

Tenga en cuenta que la pregunta que sigue es solo para personal médico ¿Se han llevado a cabo todas las medidas de prevención de infecciones con el uso del Equipo de Protección Personal adecuado al revisar pacientes con COVID 19 confirmado o sospechoso en los últimos 14 días?

## Personal autorizado para partidos a puertas cerradas

En caso de que uno de los roles no esté ocupado no se debe reemplazar por otra persona.

	Número máximo
Jugadores equipo local	24
Staff equipo local	3
Jugadores equipo visitante	24
Staff equipo visitante	3
Árbitros	4
Seguridad Instalaciones	5
Paramédicos	2
Equipo de transmisión	3
Staff médico	5
<b>Total</b>	<b>73</b>

## Protocolo de Control Sanitario para partidos a puertas cerradas

- Limpieza y esterilización de las instalaciones previas al partido y limpiar todo el material que se vaya a utilizar antes de iniciar el juego
- Toma de temperatura y contestar cuestionario a todas las personas que ingresen a las instalaciones (en caso de responder si a una pregunta no asistir)
- Crear una lista de todas las personas que asistieron al evento para dar seguimiento en caso de que alguno presente síntomas a los pocos días después
- Antes del juego, durante el medio tiempo y al final del juego, lavarse las manos y cara con jabón por 20 segundos
- Limpieza del balón (cambio de balón mientras se limpia) en cada parada del partido (line out , scrum, try, patada de reinicio)
- Evitar escupir y limpiarse la nariz durante el juego
- Utilizar botellas individuales para la hidratación de los jugadores y árbitros durante el partido.

Para más información entra a:

<https://www.world.rugby/the-game/player-welfare>

<https://coronavirus.gob.mx/documentos%20de%20consulta/>

<https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>