



PROTOCOLO PARA COMPETENCIA Y VIAJES AL EXTERIOR EN EPOCA DE PANDEMIA

Saludos cordiales a todos:

A continuación les estaremos orientando de lo que debemos hacer para participar en el deporte durante la pandemia del COVID'19.

Para la participación deportiva estamos proponiendo lo siguiente:

- 1.- Prueba molecular o PCR negativa de por lo menos cuarenta y ocho (48) horas del evento. Uso de mascarilla todo el tiempo excepto durante la competencia, lavado de manos frecuente, tocarse la cara lo menos posible y traiga su bebida hidratante personal con toalla pequeña. Igualmente si va de viaje aplicara lo mismo.
- 2.- Mantenga distancia de por lo menos seis (6) pies, siempre que sea posible. Si va a estar en un avión, no se quite la mascarilla nunca durante el viaje. Evite utilizar el servicio sanitario lo menos posible.
- 3.- Recomendamos una evaluación médica antes de competencia o viaje.
- 4.- Recomendamos una Certificación Médica por nuestro personal antes de viajar o comenzar a competir. Revisión personal.
- 5.- Al terminar el evento o viaje debe realizarse otra prueba molecular antes de interaccionar con alguna persona. De no poder realizarse la prueba molecular se hará una prueba serológica y estará en su casa hasta que se tenga el resultado de la misma. Si la prueba arroja un resultado positivo, entrará en cuarentena por diez (10) días y no debe presentar ningún síntoma. Si existe algún síntoma, entonces estará en aislamiento por catorce (14) días y luego se realizará otra prueba PCR. Si esta prueba arroja negativo, saldrá de cuarentena.



Página 2
Cont. Protocolo....

- 6.- Si se manifiesta algún síntoma luego del evento, comuníquese con nuestro personal lo antes posible. Algunos de los síntomas son: fiebre, tos persistente, dolor de pecho, dolor muscular, diarreas, pérdida de gusto u olfato y debilidad.
- 7.- Necesitamos conocer con anterioridad si va a competir, el lugar, altura y tiempo del evento.
- 8.- Si está alojándose en un hotel u hospedería deberá estar en un cuarto aislado. No se deberá compartir habitaciones con otro compañero.
- 9.- Durante la alimentación, mantenga distancia de por lo menos seis (6) pies y evite la conversación con la persona cercana a usted. El contagio del virus es frecuente y muy fácil de adquirir y de contagiarse con síntomas activos, tendremos que actuar con rapidez para minimizar los posibles daños que esto pueda causar. Generalmente el daño va hacer pulmonar y cardiaco. Se recomienda llevar su comida a su habitación o lugar aislado
- 10.- Existen casos donde la persona se contagia y no muestra molestias ni síntomas. Sin embargo, si puede ocurrir daño físico sin que usted se dé cuenta. Si un atleta se contagia con el virus y termina el periodo de cuarentena, se repite la prueba PCR y si la misma arroja negativo se procederá a realizar varias pruebas y exámenes antes de volver a entrenar.

Enviamos este comunicado para repasar y estar conscientes de lo que debemos hacer y comunicarnos siempre mientras dure la Pandemia.

En Salinas, Puerto Rico, hoy 8 de diciembre de 2020.

Enrique Amy (Dr)
Director SADCE