

# MEDIDAS PARA A REDUCCIÓN DO CONTAXIO POLO CORONAVIRUS SARS-CoV-2 NAS ACTIVIDADES DE TURISMO MARÍNEIRO



  
*Mar das Illas*



**MEDIDAS PARA A REDUCCIÓN DO CONTAXIO  
POLO CORONAVIRUS SARS-CoV-2  
NAS ACTIVIDADES DE TURISMO MARIÑEIRO**

## INDICE

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                                                  | 3  |
| OBXECTO .....                                                       | 3  |
| PRINCIPAIS PREGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O CORONAVIRUS COVID-19 ..... | 3  |
| TURISMO MARIÑEIRO E COVID-19 .....                                  | 4  |
| MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE .....             | 5  |
| MEDIDAS PREVENTIVAS NA ACTIVIDADE.....                              | 8  |
| PLAN DE LIMPEZA E DESINFECCIÓN.....                                 | 10 |
| HIXIENE PERSOAL .....                                               | 12 |
| ANEXOS                                                              |    |
| TÉCNICA DO LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN.....                     | 13 |
| TÉCNICA DE HIXIENE DAS MANS CON PREPARACIÓNS ALCOHÓLICAS .....      | 14 |
| TÉCNICA CORRECTA PARA QUITAR AS LUVAS .....                         | 15 |
| ENLACES DE INTERESE.....                                            | 16 |

## INTRODUCCIÓN

O actual contexto de pandemia pola enfermidade denominada COVID-19 obriga a establecer protocolos nas actividades e instalacións co fin de evitar contaxios. Ao través do presente protocolo establécense as medidas de protección necesarias para as persoas traballadoras do mar que diversifican a súa actividade ao través do turismo mariñeiro na actividade de Pescaturismo.

Para a elaboración deste protocolo tivéronse en conta as recomendacións do *Instituto para a Calidade Turística Española (ICTE)*, os documentos enmarcados no estándar *Galicia Destino Seguro*, así como as recomendacións da *Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia*.

## OBXECTO

Este documento reúne, sen prexuízo da lexislación vixente, as directrices e recomendacións a aplicar polas persoas profesionais do mar que diversifican a súa actividade ao través de actividades de turismo mariñeiro co obxectivo de minimizar os riscos de contaxio do virus SARS-CoV-2 na prestación do servizo. Deste xeito o documento ten unha finalidade orientadora para garantir a seguridade. As medidas propostas deberán ser adaptadas a singularidade de cada actividade e deberán revisarse e actualizarse segundo as indicacións das autoridades sanitarias.

## PRINCIPAIS PREGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O CORONAVIRUS SARS-CoV-2

- **Como se contaxia?** o SARS-CoV-2 é un novo virus que se transmite de persoa a persoa. Unha persoa san pode resultar infectada cando entra en contacto directo (ao través da respiración ou das mans) coas secrecións respiratorias dunha persoa enferma (xeradas coa tose ou esbirros). A enfermidade que causa o SARS-CoV-2 chámase COVID-19
- **Como me decatarei se estou contaxiado?** A enfermidade pode tardar entre 2 e 14 días en manifestarse, pero pode suceder que non se manifeste nunca aínda estando infectado (persoas asintomáticas).
- **Cales son os síntomas máis comúns?** Tose seca, febre e dificultade respiratoria.
- **Que facer en caso de contaxio?** En caso de sospeita chamar ao 900 400 116. En caso grave chamar ao 061.

- **Que perigo corre o meu entorno no caso de contaxio?** son persoas de alto risco aquelas coas que convives o tes contacto a diario. Considéranse de baixo risco aquelas coas que coincides ocasionalmente.
- **Medidas preventivas básicas:** lavar as mans con frecuencia, cubrir a boca e o nariz ao esbirrar. Tusir sobre o cóbado flexionado ou pano de man desbotable. Evitar tocar a boca, nariz e ollos coas mans.
- **Desinfección na casa:** usar lixivia ou produtos de limpeza para o fogar prestando atención a superficies que toques habitualmente como pomos das portas, mandos a distancia, teclados...
- **Debo utilizar máscaras para protexerme?:** Dende o 17 de xullo é obrigado o uso de máscaras aínda que se poida manter a distancia de seguridade (*Resolución da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade do 17 de xullo de 2020*)
  - Enlace á resolución:  
[https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2020/20200718/AnuncioC3K1-170720-2\\_gl.html](https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2020/20200718/AnuncioC3K1-170720-2_gl.html)

## TURISMO MARIÑEIRO E COVID-19.

A responsabilidade persoal e social de todas as persoas é fundamental para minimizar riscos e evitar o contaxio da COVID-19 .

As actividades de turismo mariñeiro realízanse en moitos casos en lugares abertos, feito que na actual situación de pandemia é moi positivo pois permite realizar e gozar dunha actividade nun espazo seguro. Sen embargo noutras ocasións estas actividades de turismo mariñeiro son levadas a cabo visitando infraestruturas interiores (como poden ser museos, naves ou lonxas). É preciso respectar e aplicar este protocolo en todos os seus puntos para minimizar o risco de contaxios en todas as actividades de turismo mariñeiro.

## MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE.

- Informar ao cliente das medidas de prevención que se tomarán na actividade.: xunto co presuposto enviar un documento aclaratorio, preferentemente no idioma materno do cliente. Aclarar se poremos a súa disposición EPIs (máscaras, xel hidroalcohólico) ou pola contra deberán traelos os propios clientes.
- Coñecer que persoas do noso equipo de traballo son especialmente sensibles ou vulnerables ao covid-19 para tomar as medidas oportunas e minimizar o risco de contaxio.
- Formar ao noso persoal no Plan de Continxencia ante a sospeita dun caso de coronavirus COVID-19.
- Formar ao noso persoal nas medidas de prevención dos riscos de contaxio: distancia de seguridade, hixiene e limpeza (lavado de mans con auga e xabón, lavado de mans con preparacións alcohólicas, colocación correcta da máscara e modo correcto de poñer e retirar as luvas).
- Asegurar o stock de produtos de equipos de protección individual (EPIs): máscaras e luvas. Nunca compartir EPIs. As máscaras hixiénicas cumprirán algunha das especificacións UNE (UNE-0064-1 ou UNE-0065).
- Planificar / replanificar a nosa actividade identificando e evitando os posibles riscos existentes:
  - O desprazamento á zona de traballo realizarase preferentemente de xeito individual. No caso de ter que compartir vehículo manter sempre máxima distancia posible e cumprir a obriga do uso de máscara.
  - Establecer un punto de encontro adecuado, onde se asegure a distancia mínima de seguridade.
  - Elaborar percorridos de sentido único para evitar cruces de grupos, coordinándose con outros guías.

- Ordenar accesos evitando as zonas susceptibles de concentrar aglomeracións. Por exemplo, no caso de visitar unha lonxa evitar momentos de gran concentración de persoas e habilitar un lugar específico para a observación dos participantes nas actividades de turismo mariñeiro.
- Evitar espazos reducidos.
- Dar prioridade aos percorridos a pé por espazos abertos e amplos que permitan manter a distancia de seguridade.
- Establecer un número máximo de persoas para ofrecer o servizo de forma segura.
- Informarse cos seus provedores/colaboradores (p.e. restaurantes, autocares, lonxas, naves de redeiras, etc...) dos protocolos para a prevención de riscos hixiénico-sanitarios fronte ao COVID-19 que puxeron en marcha. Débese solicitar e coñecer daqueles provedores cos que máis se traballe.
- Desinfectar os elementos de uso persoal que se repartirán para a visita, por exemplo botas no caso do marisqueo a pé. En todo caso deben utilizarse elementos dun so uso (por exemplo chubasqueiros) e debe evitarse o contacto directo con obxectos que posteriormente sexan utilizados por máis persoas: por exemplo, no caso das botas obrigar a poñer protectores plásticos desbotables por riba dos pés ou calcetíns antes de utilizalas.
- Planificar, desinfectar e planificar o uso dos elementos interpretativos que se usarán durante a actividade.

## PLAN DE CONTINXENCIA.

Ter previsto un plan de continxencia ante a sospeita dun caso de COVID-19.

- Ter en conta que a forma óptima de previr a transmisión é usar unha combinación de todas as medidas preventivas e que os equipos de protección individual (EPI), de considerarse, serán un complemento.
- Ter acceso doado a información sobre a localización e contacto dos centros de atención médica e emerxencia onde poder derivar un posible caso.
- Levar un control exhaustivo das actividades realizadas e persoas participantes para que no caso de detectarse un caso de COVID-19 poder seguir a cadea de contaxio.

- No caso de presentar síntomas compatibles co COVID-19 (febre, malestar xeral, tose, cansazo ou dificultade para respirar) non ir traballar e poñerse en contacto coas autoridades sanitarias:
  - Caso sospeitoso: teléfono 900 400 116.
  - Caso grave: 061.
- O persoal de limpeza deberá estar protexido cos EPIs adecuados.
- O proceso de limpeza e desinfección deberá realizarse con especial atención ás instalacións de maior risco de exposición.
- **CSC: Central de Seguimento de Contactos.**
  - Todos os posibles casos de COVID-19 recibirán unha chamada telefónica da Central de Seguimento de Contactos. A finalidade desta chamada é realizarlles unha enquisa epidemiolóxica e identificar as persoas coas que mantiveron contacto estreito.
  - Estas chamadas realizaranse desde un teléfono que comeza por 981 219 \*\*\*, polo que se recibes unha chamada desde ese número, por favor contéstela. No caso de que teñas unha chamada perdida dese número, por favor devolve esa chamada en horario de 9 a 22.
  - No caso de que recibas un SMS solicitándote que te poñas en contacto, chama ao número que se indica seguindo as instrucións do SMS.
- **RADAR COVID-19.**
  - Que é Radar COVID? Radar COVID é a aplicación deseñada e dirixida pola Secretaría de Estado de Dixitalización e Intelixencia artificial do Goberno de España para axudar a evitar a propagación do coronavirus (COVID-19). Radar COVID avísache de maneira anónima do posible contacto que puidiches ter nos últimos 14 días cunha persoa que resultase infectada utilizando a tecnoloxía Bluetooth de baixo consumo.
  - Radar COVID ademais permite:
    - Comunicar de forma anónima o teu diagnóstico positivo.
    - Comunicar a exposición de forma anónima ás persoas coas que estiveches en contacto.

Radar COVID garante a seguridade e privacidade e é 100% anónimo. Por iso non solicita nin o teu nome, nin o teu teléfono, nin o teu correo electrónico.

De onde podo descargar a app?



- Que fago se recibín unha alerta de exposición alta na app?

Se vostede ten cobertura sanitaria pública no Servizo Galego de Saúde (tarxeta sanitaria galega), solicite cita previa co seu médico de familia / pediatra. No caso de non obter unha cita nas primeiras 24 horas, chame ao 881 00 2021 para conseguila.

Se vostede é estranxeiro, non ten cobertura sanitaria pública (seguro privado) ou ten a tarxeta sanitaria doutra comunidade, chame ao 881 00 2021 para conseguir unha cita cun médico de familia / pediatra nas seguintes 24 horas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS NA ACTIVIDADE.

### MEDIDAS NA ACOLLIDA E DESENVOLVENTO.

#### Antes de comezar a visita

- **Non utilices** formas de saúdo e/ou despedida que impliquen contacto físico.
- Lembra as medidas preventivas implantadas e insta a que se cumpran polo ben e seguridade de tódolos participantes: non tocar superficies, manter a distancia de seguridade, uso de máscara, hixiene das mans frecuentemente, etc.
- Comproba a ausencia de sintomatoloxía dos participantes (tose, respiración, febre).
- Informa ao grupo de cómo vai ser a visita: percorrido, normas e/ou posibles restricións.
- Reparte o material preventivo: luvas, máscaras, cubrepés de plástico desbotables...
- **Evita** o reparto de material impreso ( mapas, folletos, etc) ofrecendo a posibilidade da súa descarga ao través de internet mediante QR en formato pdf.
- **Respecta** o traballo doutros compañeiros e coordinarte con eles, evitando aglomeracións.

**Durante a visita:**

- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) adecuados para a túa actividade laboral. Conta, ademais, con luvas desbotables e máscaras.
- Mantén a distancia de seguridade entre o ti (o guía) e os clientes, e entre os propios clientes. No caso de non ser posible obrigar a utilizar máscara.
- Lava sempre as mans antes de poñer as luvas de traballo e despois de quitálas.
- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión. Evitalo igualmente cando se usen luvas e máscara.
- No caso de que entre os clientes haxa persoas con discapacidade auditiva substituír a máscara por una pantalla transparente para facilitar a lectura labial.
- Evitar compartir ferramentas, utensilios e outros obxectos, sen limpálos previamente. En todo caso se tocamos algún obxecto ou ferramenta lavar ou desinfectar tanto o obxecto como as nosas mans inmediatamente despois.
- Protexe o produto extraído en recipientes apropiados para garantir a súa hixiene.
- Evitar compartir comida, bebida e outros obxectos.

**Na despedida:**

- Evita o uso de cartos en efectivo, da prioridade ao uso de tarxeta ou outros medios electrónicos, preferiblemente *Contactless*. No caso de manipular efectivo, debes lavarte ou desinfectar as mans na maior brevidade.
- Debes ter a disposición dos clientes contedores adecuados (con tapa) para que poidan desbotar os materiais de protección utilizados (máscaras, luvas, panos dun só uso, etc.)
  - O material de hixiene persoal (máscaras e luvas) debe depositarse na fracción resto do lixo (contedor verde). Se existe material contaminado por unha infección a bolsa deberá colocarse nunha segunda bolsa pechada e depositada no mesmo contedor.
- Desinfecta todo o material utilizado durante a prestación do servizo á finalización do mesmo.

*\*Durante toda a actividade recoméndase ter a disposición dos clientes solucións hidroalcohólicas desinfectantes.*

## PLAN DE LIMPEZA E DESINFECCIÓN

O promotor da actividade de turismo mariñeiro debe adaptar o seu plan de limpeza e desinfección á nova realidade. O plan debe considerar como mínimo:

- Limpeza e desinfección de superficies: **incrementar as** frecuencias de limpeza, especialmente nas zonas maior contacto.
- Limpeza y desinfección de materiais: protocolo de limpeza para materiais que se utilicen polos clientes e/ou traballadores (p.e botas, chalecos, neoprenos, embarcacións, elementos interpretativos...) identificando o material e explicando lo modo no que se debe realizar limpeza, desinfección y almacenaxe.
- Produtos de desinfección: utilizar produtos desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade. Recoméndase o uso de lixivia

### Aspectos a considerar en materia de limpeza e desinfección:

- Debese dispor dun rexistro diario das limpeza realizadas.
- Asegurar o stock de produtos de limpeza e de equipos de protección adecuados para os produtos de desinfección seguindo as indicacións das etiquetas e Fichas de Seguridade (Por exemplo luvas de vinilo/acrilonitrilo, gafas protectoras, mandilón...)
- **O emprego** de produtos desinfectantes autorizados debe facerse de acordo coa ficha de seguridade de ditos produtos, contemplando as medidas de seguridade indicadas tales como o uso de EPIs. Atender ás indicacións dos pictogramas do propio envase.
- **A lixivia doméstica é moi efectiva para a eliminación de superficies onde pode haber virus:**
  - Superficies que se tocan con frecuencia na propia actividade de turismo mariñeiro o nas instalación que se visitan: elementos interpretativos, inodoros, grifos...

- **Claves para usar correctamente a lixivia:**

- Seguir sempre as instrucións de uso dos desinfectantes (pictogramas do envase e Ficha de Seguridade) e **nunca mesturar produtos:** non debes mesturar nunca a lixivia con outros produtos (como amoníaco, alcohol, vinagre u outra substancia) pois potenciase a toxicidade e pode producir gases perigosos.
- Para que a lixivia sexa eficaz debes limpar previamente as superficies cun pano húmido para recoller o po.
- A continuación desinfectar esas mesmas superficies con outro pano humedecido nunha disolución de lixivia 1:50.
  - Como preparar a lixivia ao 1:50?
    - Coller 20 ml de lixivia caseira
    - Botar dentro dunha botella de 1 litro.
    - Encher a botella con auga da billa ata completar.
    - Pechar e darlle a volta varias veces para mesturar.
    - Para maior comodidade facelo nunha botella pulverizadora.

*\*Nas superficies onde non se poida utilizar lixivia utilizar etanol ao 70%.*

- **Lembra:**
  - Prepara a mestura o mesmo día de uso, perde eficacia as poucas horas.
  - Ao diluír emprega sempre auga fría. Se empregases auga quente evaporaríase parte do cloro perdendo poder desinfectante.

## HIXIENE PERSOAL.

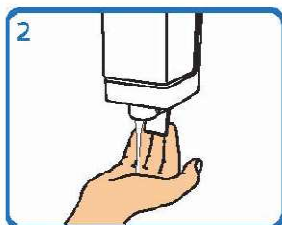
- Realiza un lavado frecuente de mans (con auga e xabón) ou desinfección con xel hidroalcohólico, especialmente despois de tusir, esbirrar ou tocar superficies ou manipular obxectos potencialmente contaminados.
- Ao tusir ou esbirrar cubrir a boca e nariz co cóbado ou cun pano desbotable para reter as secrecións respiratorias.
- Tirar inmediatamente os panos desbotables no recipiente habilitado para tal fin.
- Levar as unllas curtas e coidadas.
- Evitar o uso de aneis, pulseiras, reloxo ou outros adornos que dificulten o lavado e desinfección de mans.
- Evitar tocarse ollos, nariz e boca, pois as mans facilitan a transmisión do virus.

## ANEXOS

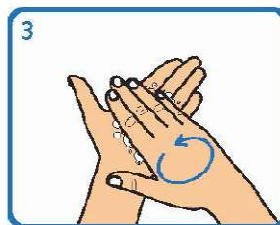
# Técnica do lavado de mans con auga e xabón



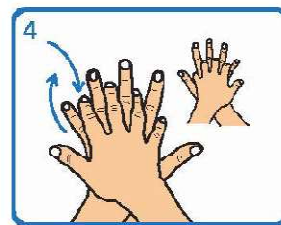
Humedecer as mans



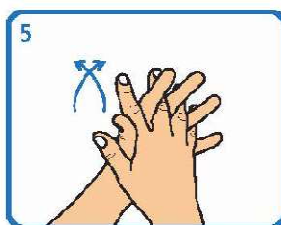
Aplicar suficiente xabón



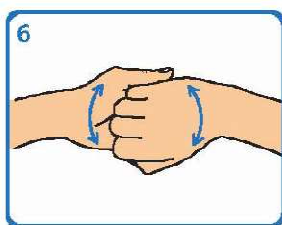
Fregar palma sobre palma



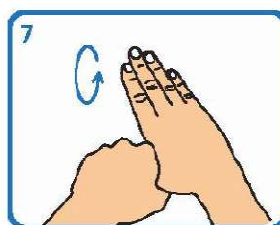
Fregar palma sobre dorso cos  
dedos entrelazados e viceversa



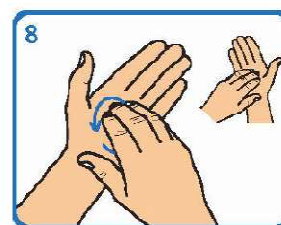
Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados



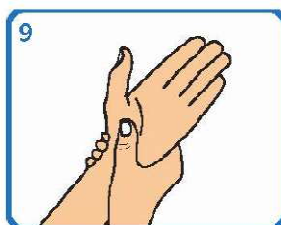
Fregar o dorso dos dedos  
sobre a palma oposta



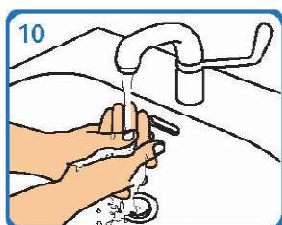
Fregar os polgares mediante  
un movemento rotatorio



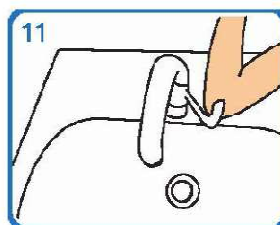
Fregar as xemas dos dedos sobre  
a palma da man contraria cun  
movemento circular



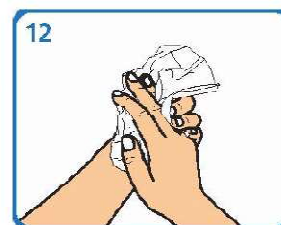
Fregar cada pulso coa  
man oposta



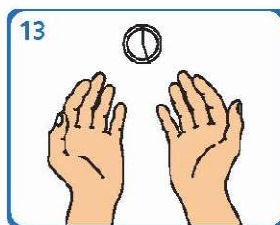
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou  
ben cunha toalla desbotable

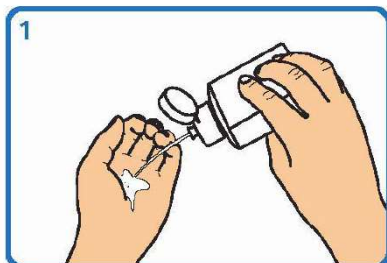


Secar cunha toalla de papel  
desbotable



Este proceso debe levar entre  
40 e 60 seg

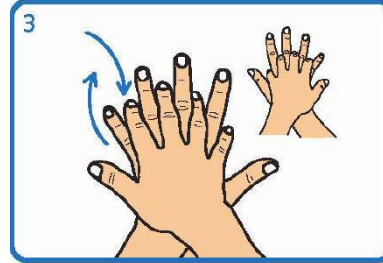
## Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



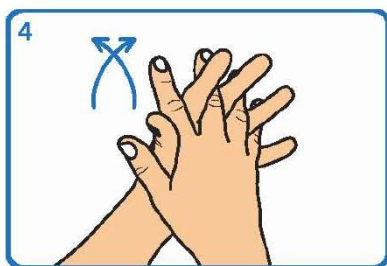
1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



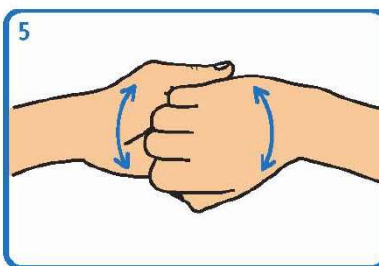
2  
Fregar as palmas das mans entre si



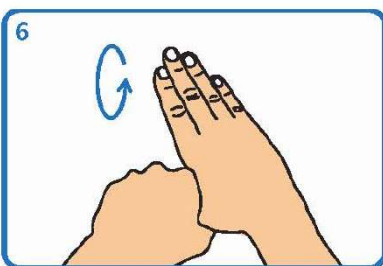
3  
Estender o produto entre os dedos



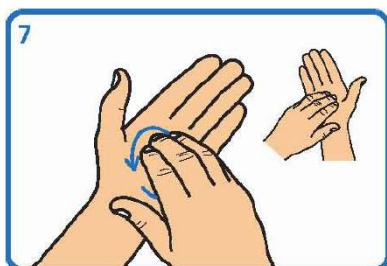
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



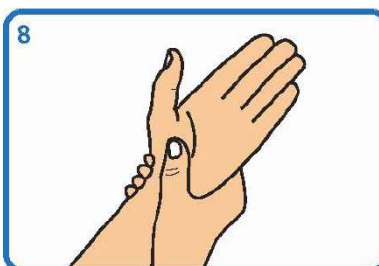
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



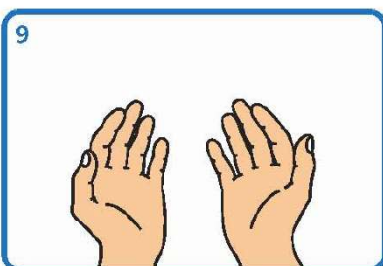
6  
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



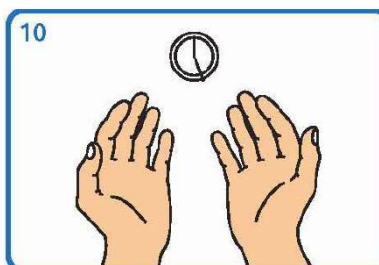
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8  
Fregar cada pulso coa man oposta



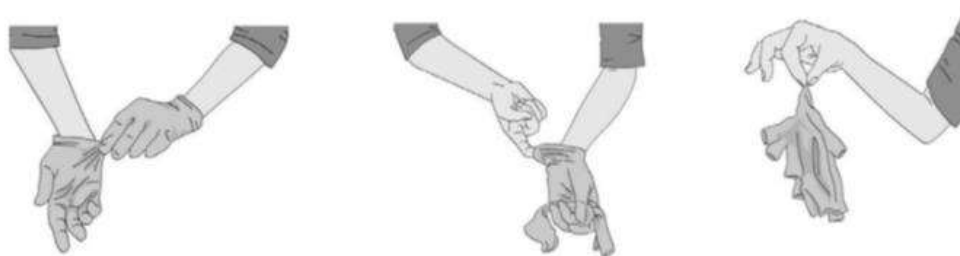
9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

## Técnica correcta para quitar as luvas:



y no olvide **LAVAR SUS MANOS** con agua y jabón tras la retirada de los guantes.

## ENLACES DE INTERESE.

- **Galicia Destino Seguro (manuais e carteis, formación, asesoramento, financiamento)**
  - [https://www.turismo.gal/galiciadestinoseguro?langId=gl\\_ES](https://www.turismo.gal/galiciadestinoseguro?langId=gl_ES)
- **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**
  - <https://coronavirus.sergas.es/>
- **Ministerio de Sanidad:**
  - <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- **Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):**
  - <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- **Organización Mundial de la Salud (OMS):**
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- **Instituto para a Calidade Turística Española (ICTE):**
  - <http://www.calidadturistica.es/>

## VIDEOS

- **Consellería de Sanidade, Xunta de Galicia.**
  - Protexernos do coronavirus: <https://www.youtube.com/watch?v=sEML7gPC0gg>
  - Lavado de mans: <https://www.youtube.com/watch?v=YVPo9mbx24s&feature=youtu.be>
- **#SENTIDIÑO, Xunta de Galicia.**
  - Xeral: <https://www.youtube.com/watch?v=ukFU-QfGcFE>
  - Distancia social: [https://www.youtube.com/watch?v=MsuX5Yz\\_IW0](https://www.youtube.com/watch?v=MsuX5Yz_IW0)
  - Uso máscara: <https://www.youtube.com/watch?v=sXk4wW2ioD4>
  - Medidas de hixiene: <https://www.youtube.com/watch?v=yM5zMMqB9pM>
- **Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.**
  - Información coronavirus: <https://www.youtube.com/watch?v=auEuKlfQJto>
  - Esto no es un juego: <https://www.youtube.com/watch?v=jQ641uC8StU>
  - Lavado de mans: <https://www.youtube.com/watch?v=jPqIHfzrl8k>
  - Lugar de traballo: <https://www.youtube.com/watch?v=YDlkJadMCsA>
  - Uso máscara:
    - <https://www.facebook.com/MinSanidad/videos/3216563305056158/>
    - <https://www.youtube.com/watch?v=Zp25TZnU4U>
    - <https://www.youtube.com/watch?v=aCPY6ROpAul>
    - <https://www.facebook.com/MinSanidad/videos/586640081972566/>



**Mar das Illas**  
[www.mardasillas.com](http://www.mardasillas.com)  
[info@mardasillas.com](mailto:info@mardasillas.com)



Grupo de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
**Ría de Pontevedra**

Teléfono: 886 21 30 15  
Correo electrónico:  
[gac6@accioncosteira.es](mailto:gac6@accioncosteira.es)



Grupo de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
**Ría de Vigo - A Guarda**

Teléfono: 986 35 81 09  
Correo electrónico:  
[gac7@accioncosteira.es](mailto:gac7@accioncosteira.es)



Grupo de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
**Ría de Arousa**

Teléfono: 986 51 09 53  
Correo electrónico:  
[gac5@accioncosteira.es](mailto:gac5@accioncosteira.es)



Grupos de  
Acción  
Local do sector  
Pesqueiro



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DO MAR



Unión Europea  
Fondo Europeo  
Marítimo e da Pesca  
(FEMP)