

GUÍA DE  
**RECOMENDACIONES  
GENERALES PARA PREVENIR  
LA INFECCIÓN POR SARS-CoV-2**  
EN LA COMUNIDAD  
AUTÓNOMA DE LA RIOJA  
2021



**Gobierno  
de La Rioja**

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)

## Introducción

La situación actual de pandemia en la Comunidad Autónoma de La Rioja difiere de la situación que existía hace un año cuando era necesario la adopción de medidas y restricciones para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

El avance en la vacunación y en los tratamientos, han hecho posible una flexibilización en las medidas y, debido al elevado porcentaje de población vacunada, se ha conseguido en los últimos meses, una cierta normalidad en todos los ámbitos, tanto educativos, laborales, comerciales o sociales. Todo ello sin olvidar el papel que han desempeñado, y siguen desempeñando, las medidas no farmacológicas como el uso de la mascarilla, la distancia interpersonal, la ventilación y la higiene de manos. Estas medidas sencillas han demostrado una gran eficacia y efectividad.

Sin embargo, la infección por el virus SARS-CoV-2 sigue suponiendo un **riesgo para la salud**. El incremento en la incidencia observado en las últimas semanas, la existencia de población sin vacunar, y las incertidumbres sobre la nueva variante, hacen necesario actuar con precaución y responsabilidad.

Por tanto, en el contexto epidemiológico actual, es crucial incidir en la vacunación junto con las medidas no farmacológicas como herramientas útiles que son necesarias mantener y aplicar para contener la transmisión del virus en nuestro entorno, con el fin último de proteger la salud de los ciudadanos. Asimismo, su seguimiento por parte de la población ayuda a continuar en la dirección adecuada y evita la adopción de otras medidas que pudieran ser más restrictivas.

## Normativa

A nivel autonómico han quedado sin efecto las [medidas sanitarias](#) que estaban reguladas, como las establecidas en el Plan de Medidas según indicadores, que limitaban, entre otros, el aforo y las condiciones en determinados espacios.

Actualmente siguen en vigor las siguientes normas:

- La [Ley 2/2021](#), de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- La [Resolución de 4 de junio de 2021](#), de la Secretaría de Estado de Sanidad, por la que se publica el Acuerdo del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud sobre la declaración de actuaciones coordinadas frente a la COVID-19, con su posterior modificación por [Resolución de 10 de junio de 2021](#), de la Secretaría de Estado de Sanidad.

Es necesario recordar que las medidas básicas de higiene y prevención, así como el resto de medidas incluidas en la normativa, continúan siendo de **obligado cumplimiento** mientras sigan vigentes.

## Recomendaciones para la ciudadanía

Estas recomendaciones son aplicables para toda la ciudadanía, incluidas aquellas personas que estén vacunadas con la pauta completa, incluso hayan recibido la dosis de refuerzo o hayan pasado la enfermedad. De este modo se podrá reducir la transmisión del virus en nuestro entorno.

Es necesario tener en cuenta que la protección será mayor cuantas más medidas se apliquen. Si una persona se protege a sí misma también está protegiendo a sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, en definitiva, está protegiendo a los demás.

La evidencia científica ha demostrado que existe más **riesgo** de propagación del virus en determinados lugares y en ciertas actividades. Es por ello que las personas deben valorar el riesgo de las actividades que vayan a realizar y de los lugares donde vayan a estar. Con carácter general, el riesgo de contagio es mayor en espacios concurridos donde hay más posibilidades de que haya personas infectadas que puedan contagiar, y en espacios cerrados con escasa ventilación.

### VACUNACIÓN

Actualmente la mejor manera de estar protegido frente al virus es mediante la vacunación completa. El nivel de efectividad de las vacunas frente a la infección grave ha quedado demostrado, así como su seguridad. En caso de duda sobre la vacunación es recomendable acudir a fuentes fiables de [información](#) así como a los profesionales sanitarios.

### **USO DE MASCARILLA**

El uso de la mascarilla reduce la emisión de aerosoles generados al respirar, hablar, gritar, toser o estornudar. Es por ello que se recomienda su uso en todo momento, independientemente de la distancia de seguridad, e incluso en exteriores. Debe ajustarse bien, cubriendo boca, nariz y mentón; no sobrepasar el tiempo de uso.

El uso de mascarillas es **obligatorio** (excepto en los supuestos contemplados) para las personas de seis años en adelante, siempre:

- En espacios interiores de uso público, así, en establecimientos donde se consuma comida y bebida (hostelería, restauración, ocio ...), el uso de la mascarilla es obligatorio cuando no se esté consumiendo.
- Al aire libre cuando por la aglomeración de personas, no sea posible mantener una distancia mínima de al menos 1,5 metros, salvo grupo de convivientes.
- En los medios de transporte públicos (avión, barco, autobús, tren, taxis ...).

### **ETIQUETA RESPIRATORIA**

Evitar toser y estornudar directamente al aire, hacerlo bien sobre la mascarilla (sin olvidar cambiarla por una nueva si se ha humedecido) o en un pañuelo desechable o en el ángulo interior del codo y no tocarse la cara, la nariz y los ojos. Si se tose sobre las manos, hay que lavarlas inmediatamente de forma adecuada con agua y jabón o en su defecto, desinfectarlas con gel hidroalcohólico, para evitar la transmisión a partir de las manos.

### **DEBER DE CAUTELA Y PROTECCIÓN**

Tanto la ciudadanía, como las personas y/o entidades titulares de cualquier actividad deben adoptar todas las medidas que sean necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

### **DEBER DE COLABORACIÓN**

Se debe colaborar activamente tanto en el cumplimiento de las recomendaciones previstas en esta guía como en las siguientes situaciones: en los cribados que se realicen, por ejemplo, en caso de brote, cuando se solicite información por los rastreadores sobre los contactos con el fin de cortar las cadenas de transmisión y, cuando se obtenga un resultado positivo en un test de autodiagnóstico será necesario comunicarlo a las autoridades de salud pública.

## **VENTILACIÓN**

La mejor opción es siempre permanecer al aire libre, y cuando no sea posible, escoger espacios interiores que aseguren una correcta **ventilación** (por ejemplo, con ventanas o puertas abiertas). Y para minimizar riesgos, permanecer cuanto menos tiempo mejor.

## **DISTANCIA FÍSICA**

El riesgo de transmisión se reduce considerablemente a mayor distancia, por ello, es necesario reforzar la necesidad de guardar una **distancia de seguridad** de al menos 1,5 metros. En aquellas situaciones de mayor riesgo (los ambientes cerrados con poca ventilación, con altos niveles de ocupación, con un tiempo de contacto prolongado, ausencia de protección facial), se debe considerar aumentar la distancia física entre personas y minimizar el tiempo de permanencia.

## **HIGIENE DE MANOS**

Es recomendable una **higiene** frecuente de manos con agua y jabón, o en su defecto con geles hidroalcohólicos.

## **SÍNTOMAS**

Las personas deben quedarse en casa y actuar con responsabilidad en los siguientes casos:

- Si se tiene cualquier síntoma compatible con COVID-19.
- Si ha sido diagnosticada con COVID-19 y aún están en periodo de transmisibilidad.
- Si se está esperando los resultados de la prueba diagnóstica de COVID-19.
- Si se está en situación de cuarentena o aislamiento.

## **TEST AUTODIAGNÓSTICOS**

Los más utilizados son las pruebas rápidas de detección de antígenos. Cuando se obtenga un resultado positivo será necesario comunicarlo a COVID Responde ( 941 29 83 33) . Es importante tener en cuenta que un resultado negativo no excluye la infección ni exime del cumplimiento de las medidas de control recomendadas.

### MEDIDAS CONSUMO DE TABACO

**No está permitido** el consumo de tabaco en hostelería incluidas las terrazas, así como, siempre que no se pueda mantener una mínima distancia de, al menos, 2 metros entre personas. Tampoco está permitido fumar en eventos multitudinarios al aire libre.

### MEDIDAS CONSUMO DE ALCOHOL

Se prohíbe el consumo en grupo de bebidas alcohólicas en la calle, parques, en cualquier espacio público o abierto al público ajeno a los establecimientos autorizados.

## Protégete frente al covid-19

---



El uso de la mascarilla es obligatorio en cines, teatros, restaurantes,..., y en exteriores si no se puede mantener la distancia de seguridad



Mantén la distancia de seguridad en espacios públicos y evita las aglomeraciones



Lávate las manos o usa gel hidroalcohólico después de tocar objetos de uso compartido, dinero, pasamanos, manillas,...



La vacuna es la mejor protección contra el virus



El virus sigue circulando por lo que si te proteges también proteges a los demás



Elige espacios preferentemente exteriores y si no, interiores que estén bien ventilados



Si tienes síntomas, eres contacto estrecho de un positivo, o estás esperando resultado, quédate en casa

## Recomendaciones para los establecimientos y las actividades

Los titulares de cualquier actividad económica de uso público, directores de los centros y entidades, así como responsables, por el deber de cautela y protección, deberán adoptar las medidas de prevención e higiene general para no generar escenarios de riesgo de transmisión de la COVID-19.

Dichas medidas podrán venir recogidas en los **planes de contingencia o protocolos COVID-19** que cada establecimiento haya elaborado específicamente para su actividad y sus instalaciones.

En base a sus características se adoptarán unas medidas u otras. La evidencia científica ha demostrado que existe **más riesgo** de propagación del virus y de transmisión de la COVID-19 en espacios interiores o en locales de escasa ventilación y en ciertas actividades (gritar, cantar, hablar en voz alta, hacer ejercicio físico, ...). Es importante priorizar las actividades que tienen lugar en exteriores, frente a interiores y distinguir entre actividades que se desarrollen en espacios interiores y en las que se pueda garantizar un uso continuado de la mascarilla<sup>1</sup>, de aquellas que se desarrollen en zonas interiores, pero que no puedan garantizar un uso continuado de la mascarilla<sup>2</sup> en las que el riesgo es mayor.

### AFORO

Se organizarán los espacios para evitar aglomeraciones y garantizar que los clientes/usuarios y trabajadores mantengan una distancia de al menos 1,5 metros. Se deberá valorar reducir el aforo cuando no se puedan garantizar otras medidas, por ejemplo, en un espacio interior que disponga de un sistema de ventilación que no permita una adecuada renovación del aire, se podrá reducir el número de personas o usuarios. Es recomendable exponer al público en la entrada el aforo del establecimiento y llevar a cabo un control del mismo.

<sup>1</sup> Academias, autoescuelas, otros centros de formación no reglada; Lugares en los que se realicen procesos selectivos presenciales o celebración de exámenes oficiales; Congresos, encuentros, reuniones de negocio, conferencias, seminarios y otros eventos profesionales; Cines, teatros, auditorios, circos de carpa y espacios similares, locales y establecimientos destinados a actos y espectáculos culturales; Zonas comunes de hoteles, albergues turísticos y otros alojamientos; Locales comerciales y mercadillos que se celebren en interiores; Ceremonias nupciales, bautizos y otros eventos en lugares de culto; Velatorias, entierros y ceremonias fúnebres.

<sup>2</sup> Restaurantes y hostelería; ocio nocturno; gimnasios e instalaciones deportivas.

## **VENTILACIÓN**

Se deberá garantizar una **ventilación** suficiente para obtener una adecuada renovación del aire interior con el aire exterior. En la medida de lo posible es recomendable realizar una ventilación natural constante y que sea cruzada (apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos lados diferentes de la sala), para favorecer la circulación del aire. Si la ventilación es forzada (mecánica), se ha de hacer un mantenimiento adecuado según criterio de los técnicos de mantenimiento para asegurar su correcto funcionamiento y reducir la cantidad de aire recirculado.

Se considera que la concentración de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) en el aire es un buen indicador de la tasa de renovación de aire en un espacio y por ello, los medidores de CO<sub>2</sub> pueden ayudar a comprobar si la ventilación es adecuada. En el caso de espacios ocupados la concentración de CO<sub>2</sub> se incrementa por el CO<sub>2</sub> exhalado dependiendo también del volumen de la sala, el número de ocupantes, su edad y la actividad realizada, por lo que no resulta fácil establecer un umbral aplicable a todos los espacios. Con carácter general, podría utilizarse un nivel de CO<sub>2</sub> de 800 ppm como nivel indicativo de que es necesario renovar el aire. Para aquellos locales en los que la ventilación natural no sea posible, también hay alternativas como utilizar filtros de alta eficiencia HEPA.

## **NORMAS/ INSTRUCCIONES**

Bajo la responsabilidad del titular del establecimiento, se hará cumplir que los clientes/usuarios hagan uso de la mascarilla, así como el resto de las medidas que cada instalación tenga previsto en su plan de contingencia o protocolo COVID-19.

## **HIGIENE DE MANOS**

Se dispondrá de dispensadores de geles hidroalcohólicos en lugares accesibles y visibles, especialmente en las entradas y salidas, y deberán estar siempre en condiciones de uso.

## **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

Se deberá asegurar que se adoptan medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de cada actividad. En las tareas de limpieza se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, pasamanos, botoneras, etc. Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (una parte de lejía por cincuenta de agua) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad **virucida** que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.

## **ELEMENTOS DE USO COMPARTIDO**

En la medida de lo posible, se minimizarán el empleo de elementos de uso compartido (por ejemplo: cartas- menús en servicios de hostelería, esterillas en gimnasios, ...).



### **SISTEMAS DE PAGO**

Se promoverá el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos.

### **INSTALACIONES**

El uso correcto de los ascensores o montacargas se limitará al número de personas que se establezca en el plan de contingencia o protocolo COVID-19 y, en cualquier caso, se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad. Se utilizará siempre la mascarilla.

En los aseos, vestuarios, salas de lactancia o similares su ocupación máxima garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

### **CERTIFICADO COVID**

Las personas con 12 años o más deberán presentar el [Certificado COVID](#) (siendo válido cualquiera de los 3 tipos de certificados) en soporte digital o papel, en el control de accesos a los siguientes locales y establecimientos (quedando excluidos los accesos a los espacios y terrazas al aire libre):

- Centros hospitalarios y Centros de Servicios Sociales especializados.
- Locales y establecimientos con licencia de discotecas.
- Salas de fiesta.
- Bares con licencia especial a partir de las 00.00 horas.
- Restaurantes con aforo de más de 50 comensales.
- Eventos multitudinarios de más de 1.000 personas.

Es obligatorio llevar permanentemente la mascarilla puesta.

#### **Tipos de certificados COVID:**

- **Certificado de vacunación:** Se le ha administrado la pauta vacunal completa contra la COVID-19, de alguna de las vacunas autorizadas.
- **Certificado de prueba diagnóstica:** Se dispone de una prueba diagnóstica negativa en relación con la COVID-19, realizada en las últimas 72 horas en el caso de pruebas RT-PCR y en las últimas 48 horas en el caso de test de antígenos, realizada por profesional o centro autorizado.
- **Certificado de recuperación:** Se ha recuperado de la COVID-19 en los últimos ciento ochenta días después de un resultado positivo, obtenido mediante una prueba diagnóstica válida por la autoridad competente.

## Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias

Los organizadores de los eventos multitudinarios deberán establecer las medidas adecuadas y concretas para garantizar la seguridad sanitaria y evitar que se den condiciones que faciliten la diseminación del virus. Entre dichas medidas orientadas a evitar aglomeraciones estarían el mantenimiento de la distancia de seguridad, el uso de la mascarilla, escalonamiento de entradas y salidas, control de desplazamientos internos, ventilación en espacios cerrados, sectorización, trazabilidad, información a los participantes, medidas de limpieza y desinfección, entre otras.

Todas estas recomendaciones se podrán completar con las que se decidan tras una evaluación del riesgo que deberán realizar los organizadores y en función de dicha evaluación, si procede, se deberán implementar las medidas específicas adicionales de mitigación del riesgo. Por ejemplo, si tras la evaluación se considera que el riesgo es alto entre las medidas para mitigar el riesgo podrían estar incluidas una reducción de la duración del evento, una limitación en el número de personas participantes, un cambio en la disposición de los asistentes (público sentado), etc.

Como orientación se podrá utilizar el documento [“Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de la nueva normalidad por COVID-19 en España”](#) del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

### RECOMENDACIONES PARA LOS CENTROS DOCENTES

Los centros educativos y universidades deberán mantener actualizados sus **planes de contingencia** para el curso escolar 2021-2022, donde estarán previstas las actuaciones a realizar y los mecanismos de coordinación necesarios para los posibles escenarios que puedan darse.

En cualquier caso, se seguirán las [medidas de prevención, higiene y promoción de la salud](#) que establece la Consejería de Educación, Cultura, Deporte y Juventud.