



CASA CUADRAU

PLAN DE CONTINGENCIA DE CASA CUADRAU

PARA EL FUNCIONAMIENTO
Y PREVENCIÓN ANTE EL COVID19

2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. REQUISITOS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO	3
2. MEDIDAS GENERALES DE LA CASA	4
3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EL PERSONAL TRABAJADOR	4
4. DEFINICIÓN DE AFOROS DE LA CASA	5
• ESPACIOS DE USO COMÚN	
• ZONA DE CALZADO	
• ÁREAS DE COMEDOR	
• ASEOS	
• DUCHAS Y LAVABOS COMUNES	
• ALOJAMIENTO	
5. RESERVA DE CLIENTES	7
6. RECEPCIÓN Y ACOGIDA DE CLIENTES	8
• INFORMACIÓN	
• RECEPCIÓN	
7. SERVICIO DE COMIDAS	9
• COCINA	
8. ALOJAMIENTO	9
9. ASEOS Y DUCHAS	10
10. ZONAS DE USO COMÚN	10
11. ACTIVIDADES OFRECIDAS EN EL RETIRO	11
• ACTIVIDADES DE YOGA	
• ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	
• ACTIVIDADES DE SENDERISMO	
OTRAS CONSIDERACIONES	12
• ESPACIO DE SEGURIDAD	
• RECEPCIÓN DE MERCANCÍAS	
• TRABAJOS DE MANTENIMIENTO	
ANEXOS	13
12. Anexo: Plan de limpieza y desinfección	
13. Anexo: Protocolos de uso de EPIs - Mascarilla y Guantes	
14. Anexo: Actuación ante un caso de Covid-19	

INTRODUCCIÓN

El presente Plan de Contingencia se redacta con motivo de la próxima apertura y funcionamiento de Casa Cuadrau.

El mismo es un conjunto de Protocolos de Actuación y Criterios de ámbito general y particular que pretende cubrir el total de espacios y actividades que se usan y realizan en Casa Cuadrau.

El Plan de Contingencia se basa en el documento denominado “Medidas para la Reducción del Contagio por el Coronavirus SARS-CoV-2 – Directrices y Recomendaciones para Albergues / Hostels”, editado por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, y con el refrendo del Gobierno de Aragón.

Es importante recalcar que Casa Cuadrau es un Centro Privado de retiros de yoga, meditación y senderismo. Las clientes que vienen a cada retiro forman un grupo, compartiendo juntos todas las actividades propuestas, sin tener contacto con otras personas durante su estancia. Este grupo será de máximo 16 personas, aplicando criterios de aforo. Los trabajadores y voluntarios residen en la casa durante toda la temporada, sin tener contacto con otras personas externas, excepto proveedores.

En todo caso, y siguiendo las directrices en él recogidas, se ha hecho su adaptación y concreción a la tipología de trabajo diario que ofrecemos en Casa Cuadrau. Lo recogido en este documento, no obstante, está siempre sujeto a las nuevas normativas y obligaciones que de la Autoridad Sanitaria y Pública así se establezcan, y es nuestra voluntad el adaptar lo aquí recogido según estas normas puedan ir variando desde su publicación en adelante.

1. REQUISITOS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO

Casa Cuadrau debe asumir un compromiso firme con la gestión del riesgo, liderando la implementación sistemática de medidas dirigidas a minimizarlo.

Según se establece en las directrices del Ministerio:

“En las empresas en las que no exista Comité de Seguridad y Salud, la empresa debe conformar un comité para la gestión del riesgo, que contara con la representación legal de los trabajadores; en cualquier caso, la gestión y funciones de este comité se ajustara en todo momento a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Una vez identificados y evaluados los riesgos por el sujeto que corresponda según la LPRL, el comité asumirá la definición de estrategias y toma de decisiones para la minimización de riesgos higiénico-sanitarios por COVID-19.”

Casa Cuadrau S. Coop ha conformado un Comité de Gestión del Riesgo COVID-19 compuesto por 2 de sus socios, siendo éstos también trabajadores de la Sociedad Cooperativa: Daniel Benito Po y Katya Ríos Chávez.

Se ha creado un análisis de la situación y control de todos los protocolos a aplicar, material de prevención del que se ha de proveer, etc.

Las funciones del Comité de Gestión del Riesgo COVID-19, siguiendo las que establece en sus directrices el Ministerio, son:

- Establecer los objetivos a perseguir.
- Establecer los mecanismos para reunir la información que le permita tomar las mejores decisiones (consultas a las autoridades, empleados, especialistas, etc.).
- Diseñar las medidas de protección necesarias, recogidas en un plan de contingencia (el presente documento puede servir de referencia a este respecto).
- Garantizar que los trabajadores reciben la información y formación suficiente y adecuada para la implementación del plan de contingencia.
- Planificar la implementación del plan de contingencia, supervisar su cumplimiento, valorando su eficacia y modificándolo si fuera necesario en función de la eficacia demostrada.

2. MEDIDAS GENERALES DE LA CASA

En este capítulo recopilamos algunas medidas de carácter general que deben ser tenidas en cuenta y aplicadas como norma común en todas las labores y actuaciones realizadas a lo largo del día en Casa Cuadrau.

En posteriores capítulos se entrará a valorar aspectos concretos de algunos de los servicios que se prestan, y es muy posible que se puedan repetir algunos de ellos. No obstante, éstos aquí recogidos serían comunes a todas las labores a realizar, y por ende se sumarían a los recogidos en los capítulos particulares de cada tipo de trabajo.

Casa Cuadrau deberá pues tener presente una serie de protocolos y medidas preventivas y de higiene que debe aplicar a todos sus trabajos en él, siendo necesario que los mismos se incorporen a la rutina de trabajo en el día a día.

Estas medidas son:

- **Distancia Física:** Como medida general de prevención se debe tener presente que el distanciamiento físico entre personas es una de las más efectivas. Por ello, en todas las rutinas de trabajo, así como en la comunicación con los clientes, es necesario tener siempre presente esta medida. Igualmente es importante transmitirla a los clientes para que durante su estancia la apliquen ellos mismos, a la hora de interactuar con personas del grupo.
- **Ventilación continuada de espacios:** Otra medida altamente recomendada es la de que todos los espacios de las instalaciones de Casa Cuadrau tengan el máximo de ventilación posible. En este sentido, se deberá priorizar siempre que la meteorología o las circunstancias lo permitan la apertura de ventanas y puertas que den al exterior. Y a ser posible mantener abiertas las mismas durante todo el día.
- **Termómetro de no contacto:** Se deberá contar con un termómetro de este tipo.
- **Limpieza de elementos de uso común:** Habituar a la limpieza constante de aquellos elementos que más uso común tienen, como pueden ser mostradores de recepción, encimeras, entre otros.
- **Información al cliente:** Es muy importante que, además de la comunicación verbal que se haga, en el conjunto del grupo que viene a un retiro, existan suficientes puntos de información para el cliente. Éstos siempre consistirán en elementos fijos, nunca folletos o similares, priorizándose la cartelería (con consejos breves y sencillos acompañados de pictogramas fáciles de entender) o la señalización en el suelo. No se debe escatimar esta información ya que Casa Cuadrau es un establecimiento de uso público donde van a convivir personas de grupos diferentes, y éstas deben conocer y responsabilizarse de las medidas preventivas que se han tomado y se están aplicando.

3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EL PERSONAL TRABAJADOR

Es importante que todos los que vayan a trabajar en Casa Cuadrau (trabajadores, colaboradores y voluntarios) conozcan las rutinas preventivas en cada puesto de trabajo que desarrollen, así como que tengan los EPIs correspondientes para realizarlos.

Para ello, los socios responsables de Casa Cuadrau elaborarán un plan de necesidades y utilización de EPIs para todos los trabajadores, de manera que puedan contar con unidades suficientes en cada caso.

Igualmente, se formará a los trabajadores en los protocolos, EPIs y medidas a aplicar tanto en su puesto de trabajo como en relación a las normas adicionales que los clientes deben llevar a efecto, de manera que las puedan transmitir a éstos si se diera el caso.

Importante: se debe llevar un registro de toda esta formación realizada a los trabajadores. Los EPIs de uso fundamental a tener en cuenta son: mascarillas del tipo recomendado

para cada puesto de trabajo, pantallas faciales protectoras, guantes de trabajo y gel hidroalcohólico. Dependiendo del cometido a realizar pueden ser necesarios también gorros. Otro elemento a tener en cuenta en cuanto a la planificación de la temporada es que los trabajadores deben llevar ropa limpia diariamente.

Será necesario que, respetando todo lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales, se puedan detectar posibles trabajadores más vulnerables, bien por edad bien por patologías previas, de manera que se tengan en cuenta para posibles medidas preventivas adicionales.

Casa Cuadrau elaborará un sistemas de fichaje de turnos de trabajo de forma digital, donde cada trabajador anotará las horas trabajadas desde su propio dispositivo móvil al finalizar el día.

El trabajador evitará en la medida de lo posible llevar objetos personales durante su turno de trabajo, como móviles o similares y sobre todo cuando realicen tareas de limpieza, de cara a evitar lo más posible los elementos adicionales de contacto.

Las medidas de distanciación física también deberán aplicarse en la medida de lo posible a la relación entre los trabajadores. Siempre que estas medidas no sean posibles, deberá llevarse mascarilla, tanto en el turno de trabajo como en la estancia en Casa Cuadrau y fuera de ésta.

El lavado de manos debe ser una norma habitual y constante durante el desarrollo de los trabajos realizados en la casa e instalaciones.

Igualmente debe hacerse habitual y reiterativa la desinfección de los elementos de trabajo de uso compartido entre trabajadores, sobre todo a la finalización del uso de éstos.

Hay que asegurarse de que todos los elementos relacionados con EPIs que no se vaya a utilizar se desechan de forma inmediata y segura en papeleras o contenedores habilitados para ellos de manera que no tengan contacto con otros elementos.

Si alguno de los servicios prestados en el establecimiento está subcontratado, los responsables del mismo deben tener constancia que las empresas subcontratadas cumplen con todos estos protocolos de seguridad y prevención.

4. DEFINICIÓN DE AFOROS DE LA CASA

El Ministerio establece en sus directrices para albergues que éstos “deben definir los aforos de las distintas instalaciones (habitaciones, aseos, duchas, zonas comunes, etc.) y determinar cómo se va a asegurar el cumplimiento de las medidas preventivas y de higiene.”

No concreta, más allá del reiterado llamamiento a mantener las distancias de seguridad entre personas o del uso de mascarillas en caso de ser imposible mantener ésta, exactamente con que porcentajes de uso de plazas o espacios, por ejemplo, se podría contar. Lo deja por tanto a criterio del gestor del establecimiento.

No obstante, se hace perentorio poder trabajar por lo menos con unos criterios “base” que permitan ajustar plazas de alojamiento o definir número de aforo de personas. A la hora de establecerlos, hemos tenido en consideración los diferentes espacios y áreas con los que contamos, el uso que de ellos hacen tanto personas alojadas como los voluntarios y trabajadores que habitan en la casa, etc.

Igualmente, intentando hacer distinciones entre tipos de clientes, estableciendo criterios para grupos convivientes, para grupos que vengán juntos al refugio pero no sean convivientes, o entre grupos diferentes.

En este sentido, se han establecido los siguientes criterios de aforo para espacios y alojamiento:

ESPACIOS DE USO COMÚN

Entendemos como tal los siguientes:

- Zona de patio y jardín, que deberá tener cartelera para recordar la importancia de mantener la distancia física recomendada.
- El comedor fuera de los horarios establecidos para desayunos, comidas y cenas, los cuales se deberán marcar y estar visibles al público.
- Sala de yoga y meditación, que deberá delimitarse con marcas en el suelo para las sesiones de yoga y meditación, respetando 1,5 metros entre personas.

ZONA DE CALZADO

Se desinfectaran los calzados y las mochilas de cada cliente al llegar a la casa. Habrá un espacio que estará destinado a ubicación del calzado de cada participante en dos diferentes zonas para evitar aglomeraciones de gente.

ÁREAS DE COMEDOR

- Zona de terraza y jardín
- Comedor
- Espacio de salón “chill out”

Entendido como tal en los horarios establecidos para los servicios de desayuno, comidas y cenas. Fuera de estos horarios a este espacio se le tratarán estas áreas como espacios de uso común.

Criterio de aforo en las mesas: se explicará al inicio del retiro la importancia de mantener la distancia recomendada durante todas las actividades. Se les mostrará las diferentes áreas donde pueden comer, entendido que conviviremos todos como un grupo durante toda la estancia aunque no seamos convivientes. Hay sitio suficiente para que cada uno elija si desea comer de forma aislada o si desean compartir mesa con otras personas del grupo. Si es necesario, retiraremos alguna de las mesas para dejar más espacios entre ellas ubicando las restantes de manera más holgada.

ASEOS

Se debe definir un aforo para cada uno de los aseos con los que se cuente, a fin siempre de minimizar las situaciones de aglomeración que pudieran generarse.

Criterio de aforo: 1 persona por cada módulo (lavabo, váter o ducha) que exista, con posibilidad de puerta de cierre interior en el caso del váter y la ducha. Pero si existe más de 1 módulo de cada tipo, contando sólo el 50% de cada uno.

DUCHAS Y LAVABOS COMUNES

Se asignará una ducha y un lavabo a cada habitación compartida.

Una ducha y un lavabo asignados para el dormitorio de mujeres, una ducha y un lavabo asignados para el dormitorio mixto y una ducha y un lavabo asignados para la buhardilla.

Los dos aseos de primera planta serán aseos comunes.

En la planta baja un aseo será destinado a trabajadores y voluntarios (el que tiene la lavadora y secadora) y el otro será destinado a todos los clientes.

ALOJAMIENTO

Aplicaremos un criterio variable en este caso que vendrá marcado por la naturaleza de cada grupo de personas alojadas.

En este sentido, en los dormitorios compartidos habrá que ser flexible a la hora de alojar a grupos de personas convivientes (normalmente familias), a grupos de personas que vayan juntos y a grupos de personas que sin ir juntos deban compartir habitación.

Partimos de que el usuario regular de retiros de yoga y gente que ha venido anteriormente a Casa Cuadrau saben ya cuando reservan dormitorios compartidos que se trata de alojamientos compartidos. Es por ello que en la página web se explica detalladamente en qué consiste cada tipo de alojamiento.

Criterio de aforo

Los grupos convivientes podrán ocupar el 100% de las plazas de una habitación. Para el resto de grupos, el aforo de las plazas se delimitará teniendo como referencia ocupar aproximadamente un 50% de la capacidad de la habitación. Es decir, se pondrán a reserva sólo 3 plazas de las 6 existentes en cada dormitorio compartido.

Este criterio de entorno a un 50 - 60% se establece para evitar en lo posible momentos de aglomeración en las habitaciones, ya no sólo por los propios sitios de alojamiento.

Control de aforos

El control de estos aforos es responsabilidad de todos, trabajadores y clientes. Por ello, es necesario que tanto a la llegada de los grupos, como a través de la cartelería indicativa, dejemos claro que todos debemos ayudar a que se cumplan.

Es inviable estar en todos los espacios de uso común al mismo tiempo, y por ende de vigilarlos todos. Haremos un esfuerzo de, siempre que se pueda y se detecte, alertar de estas medidas si no se están cumpliendo. Pero igualmente debemos transmitir la responsabilidad a los usuarios.

Por parte de los gestores, máximo de información al cliente. Pero hemos de transmitir, de palabra y a través de la información estática que ubiquemos en la casa, que el cliente también debe hacerse responsable de esto.

5. RESERVA DE CLIENTES

Es fundamental el informar de forma previa al cliente de las nuevas normas y medidas establecidas en materia de prevención, y que por ende afectan al usuario del mismo durante su estancia.

El sistema de reserva es online, y en el apartado de reservas hay un enlace con toda la información sobre las nuevas medidas y normas aplicadas en la casa, la lista actualizada de lo que deberán traer los clientes, etc.

También, enviaremos un correo electrónico unas 10-15 días antes de cada retiro, donde el usuario recibirá toda la información sobre las nuevas medidas y normas en la casa, y se le insista para que la comparta con el resto de miembros de su grupo, para que todos los clientes los sepan con antelación y los prevean. Esto incluirá la lista actualizada de lo que deben traer durante su estancia y las medidas de prevención tomadas en la casa.

Igualmente en la página principal hay un enlace con toda esta información, para que este visible y accesible a todas las personas interesadas en reservar.

Contra más nos aseguremos de que la información llegue a todos, menos problemas nos encontraremos en la recepción y estancia de los clientes.

6. RECEPCIÓN Y ACOGIDA DE CLIENTES

INFORMACIÓN

Es muy importante que consigamos que el cliente sea informado lo más claramente posible a la llegada al refugio y durante su estancia en él.

Para ello, será necesario dotar al establecimiento de carteles informativos fáciles de entender (y con traducción al inglés) señalización en el suelo donde se haga necesario, pero nunca se utilizarán folletos o algún tipo de material similar.

Así, preferiblemente tendremos un cartel general donde venga recogida la información referente a las nuevas normas de uso del establecimiento en el tablón de anuncios, y otros en el interior de cada uno de los espacios del refugio donde se haya delimitado un aforo.

Es importante que quede claro esto, tanto la delimitación del aforo como que se apele en el mismo cartel indicador a la responsabilidad de cada uno de cara a cumplir con estas normas por el bien general de todos.

Igualmente pondremos este tipo de delimitación de distancias en área de servicio de comida y sala de yoga.

RECEPCIÓN

1. A la llegada a Casa Cuadrau, una persona del equipo deberá indicarles donde aparcar y donde esperar antes de pasar a recepción. En esta área, ya una vez que hayan aparcado y con su equipaje en mano, una persona del equipo desinfectará sus zapatos, calzado de montaña que usarán durante su estancia, maletas y mochilas de forma térmica (usando limpiadora de vapor caliente superior 65°). Esperarán su turno si fuera necesario para pasar a la recepción. Hay suficiente espacio fuera de las instalaciones para poder mantener las distancias recomendadas.
2. Los clientes deberán desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico que proporcionemos. *Todos los dispensadores que estén ubicados por la casa llevarán un protocolo de limpieza habitual de los mismos.
3. Cuando toque su turno el cliente o el responsable del grupo (si vinieran en grupo) pasará a la recepción para realizar el pago del balance de su estancia y solicitar material prestado en caso de necesitarlo (esterilla de yoga o cojín de meditación). *Este material estará previamente desinfectado y lo utilizará el cliente durante toda su estancia. Lo entregará al terminar el retiro.
4. Pasará el cliente o el grupo al área del patio, para esperar a que lo reciba otro miembro del equipo (trabajador o voluntario) para mostrarle(s) su alojamiento y darle(s) una visita guiada por la casa. En la visita guiada se les dará la información de las áreas comunes y criterios de aforo, las nuevas medidas establecidas y la importancia de seguirlas durante su estancia.
5. Las botas desinfectadas se quedan en el botero, pero las mochilas se deben subir a la habitación.
6. La persona en recepción usará una pantalla facial y se encargará de desinfectar el datáfono después de cada pago realizado con tarjeta de crédito o débito.

Importante: Siguiendo lo recogido en la Orden SND/422/2020 de 19 de Mayo, y mientras las indicaciones de las Autoridades sanitarias no digan lo contrario, se establece como obligatorio el uso de mascarilla en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros, para todas las personas de seis años en adelante, de cualquier tipo de mascarilla, preferentemente higiénicas y quirúrgicas, que cubra nariz y boca.

No será exigible en los siguientes supuestos:

- a) Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla.
- b) Personas en las que el uso de mascarilla resulte contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, o que por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
- c) Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla.
- d) Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.

Tanto en el caso las esterillas de yoga y cojines de meditación, como en el de las mascarillas, es contaremos con un stock de tales elementos de cara a que el cliente que no lleve pueda adquirirlos a través de la compra de los mismos, bien aquiler de éstos calculando para ello el coste de su obligada desinfección una vez utilizados.

En la recepción y en toda la casa, se quitarán todos los elementos decorativos existentes, así como información de consulta tipo mapas, libros, revistas, etc.

En el espacio de recepción se realizarán limpiezas frecuentes de mostrador, ordenador, teléfono, datafono, bolígrafos y elementos de uso común.

7. SERVICIO DE COMIDAS

Estas serían las pautas de conducta a llevar para la organización del servicio de comidas:

- Realizar antes del servicio una limpieza con solución desinfectante de las superficies de todas las mesas, sillas y bancos que se vayan a utilizar.
- Se formarán en el patio o fuera de la casa los clientes para poder pasar uno a uno al área de servicio de comida, donde recibirán su bandeja con toda la comida y bebida.
- Cada persona elegirá donde sentarse en las 4 áreas comunes destinadas para eso: jardín, comedor, salón chill out y patio.
- Habrá un dosificador de gel hidroalcohólico en las diferentes áreas, para que cada uno se higienice las manos antes del servicio de comida: en el área de patio/recepción, en el área de servicio de comidas y en el área del comedor.
- Se eliminará todo tipo de autoservicio (servilletas, cubiertos, aceite, sal, etc), nosotros proporcionaremos todo lo que necesiten.
- La comida ofrecida deberán salir aliñada de la cocina y, sólo si se solicita por alguien, se le proporciona el aliñador que deberá ser limpiado después.
- Cada persona al terminar de comer deberá acercar su plato a la ventanilla de la cocina para ser lavado en el lavavajillas.
- Al terminar el servicio, de nuevo realizar una limpieza con solución desinfectante de todas las superficies de mesas, sillas y bancos utilizados.

Además, debemos tener en cuenta estas obligaciones:

- Los trabajadores encargados servir la comida llevarán siempre mascarilla.
- Se utilizará una pizarra para anunciar el menú de esa comida.
- Se recomienda que, siempre que sea posible, después de cada servicio completo de comidas, cenas y desayunos se realice una limpieza y ventilación de 30 minutos al menos del espacio de comedor.

COCINA

De cara a los procedimientos especiales a aplicar en el trabajo de cocina, sitio donde ya se lleva una amplia sistemática de limpieza en condiciones normales, decir algunos apuntes a tener en cuenta en relación con el COVID19:

- Incrementar en lo posible el número de veces en que el personal de cocina se limpia las manos.
- Uso de mascarilla (si no se dictamina lo contrario) al menos de forma obligatoria en el momento de emplatar y cuando se monten ensaladas o similares que se consuman crudas. Igualmente en los momentos en los que sea imposible mantener las distancias mínimas entre los trabajadores.
- Uso de papel mejor que paños o similares para limpieza.

- Usar productos virucidas para la limpieza de la cocina.
- Se lavarán todos los utensilios utilizados por los clientes en el lavavajillas a más de 65°C

8. ALOJAMIENTO

Además de la limitación de aforo que ya hemos mencionado en el correspondiente capítulo, el servicio de alojamiento va a tener que adaptarse a los condicionantes establecidos. Así, hemos de reordenar este servicio, y sobre todo los elementos comunes y compartidos entre clientes que suelen ser habituales en los refugios.

Por ello, vamos a establecer ciertos criterios importantes de obligado cumplimiento:

- Se generalizará la ventilación de las habitaciones el máximo tiempo posible después de cada limpieza diaria, dejando, si la meteorología y las circunstancias lo permiten abiertas las ventanas todo el día.
- Se van a retirar las mantas y perchas de los armarios.
- Para la limpieza de la habitación al finalizar el retiro, se usará un limpiador desinfectante para la limpieza de suelos y armarios y otras superficies, también se aplicará un limpiador de vapor caliente sobre los colchones y edredones.
- Al inicio del retiro, la lencería deberá estar en el armario cerrado, evitando así que este en contacto con otras manos que no sean las del usuario de esa cama. Cada usuario del dormitorio común deberá hacerse su propia cama. Se les pedirá que al finalizar su estancia, retiren la lencería y la pongan encima de la cama (no en el suelo). Así la persona que limpie la habitación las introducirá en una bolsa de basura, la cerrará y la llevará a la lavandería. Evitando que las sábanas toquen el suelo.

9. ASEOS Y DUCHAS

Distinguiremos dos tipos de aseos en la casa. Por un lado, denominaremos Aseos de Uso Común y Aseos Privados.

Establecer algunos criterios de utilización para los aseos:

- **En todos los Aseos, tanto de Uso Común como Privados, habrá disponible jabón y un vaporizador manual con solución desinfectante al alcance de todos los usuarios.**
- Los Aseos de las habitaciones con baño Privado sólo se limpiarán por parte del equipo cada 3 días, así evitando entrar a estas habitaciones al máximo. Excepto que el cliente solicite limpiezas adicionales.
- Se retirarán todo tipo de alfombrillas de ducha, así como toallas de uso compartido, si las hubiere en los Aseos de Uso Común.
- En los Aseos de Uso Común de la planta baja, se usará un sistema de secado por aire y en los de primera planta secado por papel, evitando así las toallas.
- Los Aseos de Uso Común se limpiarán con solución desinfectante varias veces al día.
- Se llevará un registro diario de todos los momentos en el que se realizan limpiezas de los Aseos de Uso Común (WC y lavabos)
- Las papeleras de la casa y de los aseos serán con tapa y pedal de accionado.
- Para el caso especial de las duchas de uso común, 3 consideraciones muy importantes:
 1. Se asignará una ducha para uso exclusivo de cada habitación compartida: dormitorio de mujeres, dormitorio mixto y buhardilla.
 2. Recomendar encarecidamente que se utilice calzado específico para usar la ducha.
 3. Se ubicará en la rejilla fuera de las 3 duchas comunes un vaporizador manual con solución desinfectante, de manera que la misma se desinfecte por parte del cliente antes y después de su uso.

10. ZONAS DE USO COMÚN

Ya hemos indicado a lo largo del presente Plan de Contingencia que entendemos como espacios o zonas de uso común las siguientes:

- Patio
- Jardín
- Área de zapatos
- Comedor fuera de los horarios de desayunos, comidas y cenas

- Salón de chill out y espacio de servicio de comidas.
- Sala de yoga y meditación

Para estas zonas deben establecerse también algunas directrices a tener en cuenta, que son:

- Quitar todo tipo de adornos y elementos de consulta como libros, folletos, periódicos, revistas, etc. si no se puede garantizar una sistemática de limpieza y desinfección de los mismos.
- Si hay papeleras, éstas serán con tapa con pedal accionador.
- Siempre que las circunstancias lo permitan es preferible que las puertas de acceso a estos espacios de uso común permanezcan en posición de abiertas de forma fija, para evitar en lo posible los contactos con pomos o manivelas.
- Ubicaremos dispensadores de gel hidroalcohólico en: área de recepción/patio, comedor, área de servicio de comidas y chill out, lavabos comunes de planta primera y sala de yoga y meditación en planta segunda.

11. ACTIVIDADES OFRECIDAS EN EL RETIRO

En la página web está publicada la lista de materiales y elementos que deberá traer cada participante del retiro tanto para la práctica de yoga y meditación como para las excursiones de senderismo meditativo.

Al reservar por la página web, cada participante recibirá un correo electrónico con un enlace a esa lista de materiales, equipo y ropa que deberá traer antes de venir, al igual de un enlace para que conozca las nuevas medidas y funcionamiento de la casa.

Al inicio del retiro se les dará la bienvenida a todo el grupo con una orientación en donde se explicará el nuevo funcionamiento de la casa, incluyendo las medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.

También se les recordará de avisar inmediatamente en caso de sentir algún síntoma para contactar con el teléfono de atención Covid-19.

ACTIVIDADES DE YOGA

La sala de yoga tendrá un aforo reducido. Se delimitará con marcas en el suelo los espacios donde se colocarán las esterillas, respetando la distancia de seguridad de 1.5m.

Dependiendo de la dimensión del grupo del retiro, si es necesario, se ofrecerá una clase de yoga simultánea en el patio o jardín, dividiendo así al grupo.

Diariamente se limpiará la sala de yoga y se ventilará durante y después de cada sesión, desinfectando también los interruptores.

Pediremos a todos los participantes lavarse las manos antes de la clase de yoga. Además habrá un dosificado de gel hidroalcohólico a la entrada de la sala, para desinfectar sus manos al finalizar la sesión.

Invitaremos a los participantes a entrar y salir de la sala de yoga de manera escalonada, evitando así aglomeraciones.

Cada participante deberá traer a cada sesión su propia esterilla de yoga y cojín. No se prestarán esterillas de yoga, ni otros materiales (cojines, bloques, cintas, etc.) Al finalizar la sesión, cada participante deberá recoger su esterilla y material para llevarlos a su habitación.

Durante las sesiones de yoga en la sala, nos abstendremos de la práctica de Kapalabhati y ejercicios de respiración dinámicos. Se evitarán correcciones físicas, poniendo énfasis en las correcciones verbales.

La práctica de pranayama (ejercicios de respiración) se harán en la naturaleza, durante un descanso de las caminatas meditativas.

ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN

Durante las sesiones de meditación, al igual que en las de yoga, se invitará a los participantes traer a cada sesión su cojín y esterilla de meditación. Lavarse las manos antes y entrar a la sala de yoga de manera escalonada para evitar aglomeraciones. Sentarse en un círculo manteniendo la distancia de seguridad de 1.5m.

Al finalizar la sesión les pediremos a los participantes de recoger su material y llevarlo a su habitación, desinfectando sus manos al salir de la sesión.

ACTIVIDADES DE SENDERISMO

Durante las caminatas meditativas de 2h o bien las excursiones más largas de 6 horas invitaremos a mantener en todo momento las distancia de seguridad interpersonales o el uso de la mascarilla en zonas donde no se pueda mantener la distancia de seguridad. Se evitará el contacto físico y tocar o manipular el equipo personal de otros participantes, o el compartir enseres, recipientes, alimentos o bebidas.

Antes de salir de casa a las excursiones largas, se le dará a cada participante una bolsa de picnic individual.

Se informará verbalmente y através de cartelería el listado de material necesario para cada excursión, incluyendo en este mascarilla y gel hidroalcohólico.

Se pedirá también que al toser o estornudar se cubran la boca con un pañuelo desechable o con el codo en su defecto. Se pedirá también de desecher en los lugares indicados cualquier deshecho de higiene personal.

OTRAS CONSIDERACIONES

ESPACIO DE SEGURIDAD

Un aspecto a tener en cuenta en lo que a la planificación y gestión es tener un espacio donde poder albergar con el suficiente aislamiento a una persona que presente claros síntomas de COVID19.

Este espacio podría una caravana. Simplemente sería un lugar donde de forma puntual alguien pueda estar sin contacto con otros clientes, si es que presenta claros síntomas, hasta que las autoridades sanitarias indiquen cómo proceder.

RECEPCIÓN DE MERCANCÍAS

Es importante aplicar sistemáticas de limpieza y seguridad del personal (distancias, EPIs, etc.) que trabaja en la casa a la hora de recibir las materias primas de compra, así como la gestión de la zona de almacén.

Se desinfectará fuera de las instalaciones de la casa con vaporizador manual con solución desinfectante todas las cajas de la compra de suministros, alimentos y suministros de la casa. Después se introducirán directamente a la despensa o en su sitio de almacenaje.

Al igual que en cocina, la actual legislación aplicable a los establecimientos de comidas preparadas es muy amplia en cuanto a condicionados de limpieza, pero aún así es muy recomendable tomar todas las medidas preventivas posibles.

TRABAJOS DE MANTENIMIENTO

Si hay empresas o proveedores de servicios que vienen a realizar cualquier tipo de trabajo de mantenimiento, obras, etc., como responsables del establecimiento debemos asegurarnos que los trabajadores de las mismas están aplicando los protocolos y medidas higiénicas adecuadas y responsables.

ANEXOS

Completan este Plan de Contingencia una serie de Anexos extraídos del documento de directrices y recomendaciones ministeriales denominado “Medidas para la Reducción del Contagio por el Coronavirus SARS-CoV-2 – Directrices y Recomendaciones para Albergues / Hostels”.

Éstos se incorporan a nuestro Plan de Contingencia como guía práctica de referencia a la hora de planificar trabajos y procedimientos relacionados con aspectos como la limpieza, el uso de EPIs o la gestión de situaciones con presencia de personas portadoras del COVID19, por ejemplo.

12. Anexo: PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Plan de limpieza

El albergue debe adaptar su plan de limpieza y desinfección teniendo en cuenta la evaluación de los riesgos identificados. El plan debe considerar como mínimo:

- Un incremento de las frecuencias de limpieza y desinfección, y repasos, especialmente en las zonas de mayor contacto (superficies, pomos, zonas comunes, lavabos, grifería, manivelas, mostrador de recepción, puertas, llaves/tarjetas de habitaciones/aparato de entrada con código, mandos a distancia, botón de descarga del wc, barreras de protección, control de climatización, secador, barandas, lavadoras, secadoras, electrodomésticos de la cocina de uso para el cliente, equipamiento de habitaciones compartidas, literas, etc.). El plan de limpieza debe incidir de forma específica en la limpieza e higiene de duchas y aseos de uso compartido (en su caso). Al menos en estas instalaciones deben aumentarse las frecuencias en función de su uso, asegurando la ausencia de humedades, vaciado de papeleras diario, desinfección de superficies, etc. El establecimiento debe prestar una especial atención a la limpieza y desinfección de las zonas de uso común.
- La desinfección de la zona de trabajo de los empleados al finalizar su turno (p.e. mostrador de recepción, caja, etc.)
- La limpieza de las superficies con productos desinfectantes.
- La ventilación/aireación diaria de las zonas de uso común.
- El uso de productos que aseguren la desinfección y que se encuentren debidamente autorizados. Estos deben utilizarse de acuerdo a las fichas de datos de seguridad de los productos.
- La inclusión de limpiezas específicas para aseos y duchas comunes, extremando las medidas en franjas horarias de especial afluencia.

Los carros de limpieza (en caso de que se disponga de estos) deben limpiarse y desinfectarse tras cada cambio de turno en el que se hayan utilizado. La recogida de papeleras de zonas de uso común debe realizarse de forma que las bolsas queden selladas y trasladadas al punto de recogida.

En el plan de contingencia se deberá determinar el impacto de las medidas de limpieza necesarias en la planificación y organización del trabajo por la especial trascendencia en este contexto de esta área.

Requisitos de limpieza de servicios de alimentos y bebidas

Se deben aplicar los criterios definidos en el sistema de APPCC. Además:

- Si se pone a disposición del cliente una máquina de vending, ésta debe ser desinfectada siguiendo lo establecido en el plan de limpieza.
 - El equipamiento del comedor para uso del cliente debe desinfectarse después de cada uso.
- En todo caso, el establecimiento debe remitirse a las "Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2 en servicios de restauración" (ICTE, 2020).

Requisitos de limpieza en habitaciones

La limpieza y desinfección de habitaciones debe realizarse en condiciones de seguridad, evitando la presencia de clientes. El albergue debe determinar una franja horaria al día dedicada a las limpiezas en profundidad de las habitaciones sin presencia de clientes.

La limpieza de las habitaciones en el contexto COVID-19 debe contemplar de forma específica el aireado de la habitación diaria y el remplazo de toallas y de lencería de cama (a cada salida de cliente).

Además, se prestará especial atención a lo siguiente:

- Limpieza de paredes, suelos, techos, espejos y ventanas, muebles, equipos y elementos decorativos y funcionales.

- Limpieza de cualquier superficie o equipamiento con un alto nivel de uso.

Limpieza de textiles

Se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Los textiles "sucios" debe recogerse, meterse en una bolsa y cerrarla hasta su tratamiento en la lavandería.

- Se debe evitar sacudir los textiles sucios. En el caso de lencería, debe evitarse depositarla en el suelo de la habitación o baño.

- Tras la manipulación de textiles "sucios" el personal debe lavarse las manos.

- Los textiles "sucios" debe lavarse a $>60^{\circ}$. Si el servicio de lavandería se encuentra externalizado, debe informarse al proveedor del servicio de la temperatura mínima exigida.

Se debe definir una sistemática para evitar la contaminación cruzada, colocando la ropa limpia únicamente tras la limpieza y desinfección de la habitación. La ropa sucia debe introducirse en bolsas antes de depositarla en los carros de limpieza (si los hubiere). También se puede facilitar una bolsa a cada cliente para que el mismo retire introduzca en dicha bolsa su ropa de cama y toalla en su caso al abandonar el albergue.

13. Anexo: PROTOCOLOS USO DE EPIs - MASCARILLA Y GANTES

USO ADECUADO DE MASCARILLA

En base a la Resolución del 23 de abril, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, si un equipo no dispone de certificado UE del Organismo Notificado (junto con la Declaración de Conformidad del fabricante y del resto de información que se pide en el producto/envase para el mercado CE), para poder ser suministrado/comercializado de forma excepcional, deberá contar con una autorización temporal por parte de la correspondiente autoridad de vigilancia del mercado (punto 2 del apartado Primero de la resolución).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es muy importante escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente a mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Los EPI deben desecharse de manera segura, en bolsas cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

Las mascarillas recomendadas en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60°C tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019) aunque estas son preferibles reservarlas para personal contagiado o con sintomatología compatible con COVID-19.

En todo caso, y como norma general, no es necesario utilizar mascarillas en un entorno donde no hay evidencia de persona o superficies potencialmente contaminadas por SARS-CoV-2, siempre que se pueda guardar la distancia de seguridad.

En caso de acceder a zonas con presencia de personas contagiadas deben utilizarse mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII) excepto si no hubiera acercamiento a menos de

dos metros. Se podrán también utilizar mascarillas duales, que deberán cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS (producto sanitario). En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada. Tampoco se dejara la mascarilla en la frente, cuello ni se guardara en el bolsillo entre un uso y otro.

USO ADECUADO DE GUANTES

Los guantes de protección deben cumplir con la norma EN- ISO 374.5:2016. Se recomiendan que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales mas resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere. Los guantes deben contar con el marcado CE.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes deberán cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y siguiendo las indicaciones del fabricante. En todo caso, se puede aplicar higienizante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) deben ser sustituidos. La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



14. Anexo: ACTUACIÓN ANTE UN CASO DE COVID19

MODO DE ACTUACION EN CASO DE PERSONAL INFECTADO O DE RIESGO

Conocimientos básicos sobre COVID-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

- Los síntomas del COVID-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos.
- El 80% de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. El 50% de los casos comienza a presentar síntomas a los 5 días desde el contagio.
- Si una persona trabajadora empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad se contactara de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la Comunidad Autónoma o centro de salud correspondientes, asimismo lo pondrá en conocimiento de la empresa. Si la sintomatología se iniciara en el puesto de trabajo, pondrá esta situación en conocimiento con su responsable inmediato. Por su parte, el establecimiento procederá a su notificación al servicio de prevención si los hubiere para que este adopte las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece el Ministerio de Sanidad.
- Por parte de la empresa, se debe elaborar y aplicar un protocolo de actuación en caso de detección de posibles personas infectadas o de personas que hayan estado en contacto con las primeras, siguiendo con el "Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2".
- Si alguna persona trabajadora correspondiese al perfil de "persona de riesgo" según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, bien por embarazo, patologías crónicas previas o edad, se procederá a la revisión de su puesto de trabajo por el servicio de prevención, para considerar la conveniencia o no de recomendar su "aislamiento preventivo" en caso de no poder realizar su trabajo por teletrabajo, siguiendo el procedimiento antes referido.