Ministerio
de Salud Pública

DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD

RECOMENDACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS SANITARIAS

PARA ACTIVIDADES EN

SAUNAS y AREAS HÚMEDAS

DEL PAÍS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19

Montevideo, 17 de setiembre de 2021

El presente documento tiene como objetivo proporcionar recomendaciones sobre las condiciones sanitarias básicas para proteger la salud, prevenir y mitigar el riesgo de trasmisión de la covid-19 de todas las personas que participan en actividades de Saunas y Áreas Húmedas del país.

A la fecha continua vigente el Decreto 93/2020 de Emergencia Sanitaria, destacando sus artículos 5 y 6 que establecen: "es competencia de las autoridades nacionales, departamentales y municipales, evaluar suspender aquellos eventos que impliquen la aglomeración de personas, dado que constituye un factor de riesgo para el contagio de la enfermedad y se exhorta a toda la población bajo su responsabilidad a suspender aquellos eventos de similares características".

Consideraciones generales

El riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2, depende del tipo de actividad desarrollada, del estado de salud previo de las personas y la situación epidemiológica del país. En el contexto de la pandemia covid-19 las actividades sociales y deportivas con presencia de personas que interactúan entre sí; numerosas superficies de contacto; baja probabilidad de cumplimiento del distanciamiento físico y social incrementan el riesgo de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2.

En saunas y áreas húmedas la principal vía de transmisión son las secreciones respiratorias expelidas en aerosoles y el contacto cercano entre personas, potenciado por las aglomeraciones que pueden darse en estos ambientes. Un rol menos relevante, lo constituyen los objetos de uso común que pueden actuar de mecanismo de contagio por contacto indirecto.

La información científica disponible a la fecha sobre la supervivencia del virus es de una vida media estimada de, aproximadamente, 1,5 horas a 27°C y 65% de humedad relativa (HR) (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33904403/).

La disminución de la viabilidad viral no determina la interrupción de las medidas no farmacológicas para mitigar el riesgo de transmisión de la enfermedad.

Las siguientes consideraciones, orientan sobre las medidas que deberían implementarse para contribuir a la reducción del riesgo de covid-19:

a) **Controles previos al desarrollo de la actividad.**

b) **Condiciones e Higiene del lugar.**

c) **Medidas de protección y autocuidado.**

a. Control/chequeo previo a concurrir a la actividad	b. Evaluación de las condiciones y medio ambiente del lugar	c. Medidas de protección y autocuidado
• ¿Cuenta con vacunación covid-19? • ¿Pertenece a un grupo de riesgo? • ¿Ha estado en contacto con personas covid-19+? • ¿Presenta síntomas compatibles concovid-19? • ¿Se encuentra esperando resultado de un test covid-19?	• ¿Se trata de un espacio abierto o cerrado? • ¿Qué dimensiones tiene el espacio? • ¿Cuál es el aforo? • ¿La ventilación, es natural o artificial? • ¿Dispone de medidores de CO_2? • ¿Cuánto tiempo dura la actividad? • ¿Cómo es la higiene del lugar? • ¿Qué características tiene la actividad?	• Uso de mascarilla facial permanente • Lavado y/o desinfección de manos • Guardar distancia física entre asistentes • Mantener la distancia social (burbuja) • Higiene respiratoria al toser o estornudar

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

Control previo al ingreso:

- Se recomienda exhortar a las personas que pertenecen a las poblaciones especialmente susceptibles de sufrir complicaciones por covid-19 a no concurrir a dichas actividades. El riesgo personal puede ser identificado en:
    - Listado de comorbilidades 2020 del Anexo 1 del Documento MSP disponible en el siguiente link: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/recomendaciones-para-reintegro-actividad-laboral-organismos-publicos-frente Corresponde a la población de riesgo considerada durante el año 2020, sin considerar la condición de vacunas anti covid-19.

- Listado de comorbilidades 2021 del Anexo 1 del Documento MSP disponible en el siguiente link: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/recomendaciones-buenas-practicas-sanitarias-para-reintegro-actividad-laboral

- Quienes hayan estado en contacto con personas con diagnóstico de covid-19 positivo en los 14 días previos y quienes presenten síntomas compatibles a la enfermedad covid-19, deberán abstenerse de concurrir a estas actividades y consultar a su prestador de salud para seguir las directivas médicas.
- Los controles y chequeos previos, pueden incluir un autocuestionario relacionado a la enfermedad covid-19, contribuyendo a la toma de conciencia del riesgo y aumentar el cumplimiento de las medidas de protección. Un check list puede ser de utilidad para regularizar la asistencia y contar con una mejor autoprotección y seguridad de los usuarios, al prestar atención a los síntomas de enfermedades generales como fiebre junto con problemas respiratorios leves (tos seca, catarros) o, en los casos de síntomas típicos de covid-19, como pérdida aguda del olfato y del gusto. Puede consultarse una guía orientativa en: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/lista-verificacion-sintomas-covid-19
- La medición de la temperatura corporal previo al ingreso a la actividad no permanece como medida obligatoria, siendo una herramienta opcional y adicional de chequeo de los asistentes, incluido los trabajadores, según el criterio de los organizadores.
- Se recomienda a los organizadores exhortar a los asistentes contar con la vacuna contra el covid-19.

  Las personas disponen de diferentes mecanismos para acceder a su certificado de vacunación covid-19, (a través de la página web del MSP, App coronavirus, en su Historia Clínica Digital, o vacunatorios del país). Información disponible en: https://www.gub.uy/ministerio-salud- publica/comunicacion/publicaciones/preguntas-frecuentes-vacunacion-covid-19/preguntas-frecuentes-12
- Como mecanismo de trazabilidad, se deberá disponer de un listado con nombre, documento y teléfono de las personas que diariamente desempeñan tareas en el Sauna, a fin de facilitar la identificación de contactos en caso de ser necesario. Toda la información

recogida estará amparada según las condiciones previstas por la Ley N° 18.331 (protección de datos personales). Este listado se conservará durante 30 días, debiéndose destruir posteriormente.

Medidas de autocuidado:

- Las medidas preventivas como distanciamiento social y físico, higiene respiratoria al toser o estornudar y el lavado o desinfección de manos continúan siendo medidas no farmacológicas esenciales.
- En los lugares de ingreso y áreas comunes, se deberá contar con dispensadores de alcohol en gel, de preferencia de accionar con el pie, para la higiene y desinfección de manos y señalización de pisos y asientos para mantener el distanciamiento físico establecido.
- Se requerirá uso de mascarilla facial en los lugares de ingreso y áreas comunes, no así durante la permanencia en la cabina de sauna. Así mismo, durante el tiempo de baño, el usuario depositará su mascarilla junto al resto de pertenencias, quedando obligado a colocársela una vez termine su sesión.

Aforo y aspectos locativos:

- El aforo establecido para los Sauna y Áreas Húmedas de acuerdo a las recomendaciones de la Secretaría Nacional de Deportes, implica regular y fiscalizar un tipo de actividad en la cual los concurrentes son usuarios de un sistema privado, que se realiza en áreas fundamentalmente cerradas y de bajo porcentaje de asistentes.
- Mientras estén en vigor las medidas de prevención frente al Covid-19, la instalación permitirá ambientes solo para uso individual o a lo sumo de un máximo dos usuarios con la separación de 2 metros indicada, quedando excluidas actividades grupales o familiares al interior de áreas húmedas y/o saunas.
- Toda intención de uso de áreas húmedas y saunas se realizará mediante una reserva previa a través del sistema del Club) página web, agenda electrónica, etc.).
- Debido al aforo reducido, se publicarán junto con los horarios los tiempos de permanencia máximos permitidos.

- El tiempo de uso de la instalación por reserva se limitará a 1hora entre sauna seco y vapor, además de las áreas de descanso habilitadas, el tiempo señalado incluye el necesario de aseo y vestuario, que no podrá superar los 15 minutos previos y posteriores a la hora reservada de baño. Tiempos que serán controlados por el personal de oficiales de cumplimiento sanitario.
- Cada usuario no podrá reservar más de 2 turnos/día.

Higiene:

- Se deberá contar con un procedimiento de limpieza; desinfección y eliminación de residuos en que se detallen los insumos; productos; horario; frecuencia; equipo de protección personal que usará el personal encargado de la tarea y planilla de control. Una guía orientativa puede consultarse en el siguiente link: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/recomendaciones-sobre-limpieza-desinfeccion-entornos-publicos-areas
- Al iniciar el día y sin presencia de usuarios, se procederá a la desinfección de la cabina de sauna subiendo su temperatura a 100° C durante una hora, a fin de disminuir la población viral que eventualmente pueda haber en el interior del sauna.
- Durante el día se realizarán limpieza periódicas de los saunas. Se recomienda al menos una al mediodía y otra al finalizar la jornada. Si hay mucha ocupación de las saunas, también aconsejaríamos una limpieza a media tarde.
- Esta limpieza se deberá realizar sin usuarios dentro de la cabina. La limpieza consiste en pasar una esponja o paño con limpiador especialmente diseñado para saunas diluido, en paredes, bancos, puertas y picaportes de puertas de acceso, y posteriormente enjuagar con una bayeta de microfibra con agua. Estas tienen un gran poder limpiador, rápido secado y al ser inorgánicas no producen bacterias. Tras 5 minutos de secado se podrá habilitar nuevamente el sauna.
- Se recomienda señalizar con número los percheros de los saunas e indicar al usuario a la entrada en que número deberá colocar su bata de baño, toalla (aportada por el propio usuario) y mascarilla facial en bolsa de nylon.

Gabinetes higiénicos:

- Se deberá definir la cantidad máxima de personas que pueden ingresar a los gabinetes higiénicos, en función del tamaño y disposición de los mismos, asegurando el distanciamiento seguro entre las personas. Se recomienda colocar un cartel al ingreso, informando el aforo máximo permitido.
- Los baños deberán disponer en forma permanente de papel higiénico; jabón líquido; alcohol en gel; toallas de papel descartables y papelera de residuos con tapa de accionar con el pie.

Vestuarios:

- Es obligatorio el uso de los casilleros habilitados para guardar la ropa y efectos personales durante el uso de saunas y áreas húmedas prohibiéndose la disposición de zapatos u otros artículos personales fuera del cajón de casilleros en todo momento.
- Cuando el usuario esté listo, abandonará el vestuario de entrada y saldrá a las áreas respectivas, donde se dirigirá a las duchas habilitadas para hacer uso de las mismas previo a cualquier ingreso a los saunas. El ingreso a las mencionadas áreas solo podrá realizarse cuando haya finalizado el proceso de desinfección previo.
- El encargado del sector, cuando queden 5 minutos para terminar el turno, darán una primera señal.
- Es obligatorio el uso de gorro y zapatillas de goma dentro de las duchas y el usuario deberá secarse dentro de las mismas, utilizando sus propias toallas.
- No está permitido el afeitado o depilación, así como la higiene dental o cualquier otra acción de higiene personal, que implique dejar restos en los lavabos.

  Está prohibido el acceso a las mencionadas áreas con ropa o calzado de calle; pulseras; sortijas u otros objetos que puedan producir accidentes o lesiones; bolsas de deporte o material deportivo ajeno a la práctica.

El personal de atención será el encargado de velar por el correcto cumplimiento de dichas normas y en general, aquellas otras que, aunque no queden reflejadas en la anterior relación, puedan ser dictadas por el Sauna y/o ayuden a mantener la seguridad, higiene y buen funcionamiento de la instalación.

De acuerdo al Decreto 94/2020[1], los empleadores deberán adoptar todas las medidas que estén a su disposición para gestionar los procedimientos preventivos y de protección vinculados con la eventual propagación del Coronavirus SARS CoV2.

En tal sentido deberán cumplir con las disposiciones específicas establecidas en las Resoluciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social que recoge las definiciones del Consejo Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CONASSAT) de fecha 13 y 18 de marzo de 2020 (Resoluciones 52 y 54 del MTSS)[2], para lo cual deberán contar con Protocolos de Actuación ante COVID19.

Las medidas de protección de la salud de los trabajadores del Sector deberán ajustarse a dicha norma.

Los empleadores no podrán exigir certificado de vacunación a los funcionarios y todo trabajador que desempeñe tareas en actividad Saunas y Áreas Húmedas.

[1] Medidas para mitigar y prevenir la Propagación de Covid19.https://www.impo.com.uy/bases/decretos/94-2020

[2] Resoluciones del Consejo Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo seguridad-social/institucional/normativa/resolucion-n-54020-conassat-coronavirus-covid-19