



Herramientas Digitales  
Accesibles para el Teatro

**REGLAS Y NORMATIVAS DE SALUD  
PARA EL DESARROLLO DE  
ACTIVIDADES CULTURALES**

## **REGLAS Y NORMATIVAS DE SALUD PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES CULTURALES**

Tenemos algunas reglas y normativas para las actividades culturales que aseguran y promuevan una buena salud física y mental. Debemos asegurarnos de que incluso durante una pandemia como la COVID-19, las actividades culturales puedan seguir llevándose a cabo de manera segura y saludable.

Estamos implementando medidas de salud y seguridad para prevenir la propagación de enfermedades contagiosas y promover una buena salud. Asegurándonos de que estas medidas sean integrales y seguidas por muchas personas y así maximizar su efectividad. Esto nos permitirá continuar con las actividades culturales, que son importantes para la salud mental y el bienestar.

Cómo lo estamos haciendo:

Distanciamiento social

Durante los confinamientos por COVID-19, todos necesitamos cambiar nuestros hábitos:

- Sólo reunirse con personas cuando sea absolutamente necesario y evitar el contacto cercano.
- Mantener una distancia segura de 2 metros (6 pies) de otras personas que no vivan contigo.
- Quedarse en casa para detener la propagación del virus.
- Salir solo para realizar tareas esenciales como ir al médico, comprar alimentos o hacer ejercicio.
- Asegurarse de que cualquier espacio utilizado para actividades culturales sea lo suficientemente grande para que las personas puedan mantener una distancia de 6 pies entre ellas.

Formar grupos pequeños - BURBUJA

- Mantener las actividades dentro de grupos estables.

- No mezclar personas de diferentes grupos.
- Si se utiliza transporte privado, agrupar a las personas según donde vivan o trabajen.
- Realizar actividades al aire libre siempre que sea posible.
- En casos especiales, realizar actividades individuales en domicilio o habitación del participante (si está en una residencia).
- Llevar un registro de todos los asistentes a los eventos en caso de problemas de salud.
- Mantener grupos estables con el menor número de personas posible.

#### Medidas de limpieza y seguridad

- Usar mascarillas en interiores o cuando se esté cerca de otras personas.
- Tener desinfectante de manos en las entradas y salidas; limpiar las manos al llegar y al salir.
- Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
- Limpiar los baños al menos dos veces al día y verificar su limpieza cuatro veces al día.
- Limpiar regularmente todas las superficies.
- Mantener el área libre de desorden.
- Desinfectar mobiliario y espacio (sillas, mesas, puertas, etc.) antes y después de su uso.
- Verificar la temperatura de las personas antes de entrar en espacios cerrados, como vehículos y edificios.
- Realizar pruebas de COVID-19 cuando sea necesario, como cuando se presenten síntomas o durante actividades sin mascarillas.
- Mantener los espacios bien ventilados.
- Compartir información sobre la prevención de infecciones, especialmente para aquellos con movilidad reducida.

- Monitorizar el control de salud de las personas de manera regular.
- Si alguien muestra síntomas, se deberá aislar y cambiar la actividad a través de teleasistencia.
- Mostrar instrucciones fáciles de entender sobre higiene y distanciamiento social.
- Autoaislarse si muestra signos de COVID-19 o ha estado cerca de alguien que lo tiene. Permanecer en interiores, evitar visitas y seguir las pautas de aislamiento según su situación.

### Cuidando la salud mental y la felicidad

Las nuevas normas hacen que nuestras rutinas habituales sean más difíciles de seguir.

Algunos de nuestros roles y actividades favoritas podrían estar en pausa por ahora.

Hacer cosas que disfrutamos nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

Incluso si no podemos realizar nuestras actividades habituales, aún podemos planificar nuestro día y encontrar otras cosas agradables para hacer.

Preparar materiales educativos para que las personas los lleven a casa si tienen miedo o no pueden visitar los centros.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE REGLAS Y NORMATIVAS DE SALUD PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES CULTURALES

1. <u>Distanciamiento social.</u>	Logrado
Mantener distancia social y segura: una distancia de 2 metros (6 pies) entre personas que no conviven juntas.	Mantén una distancia segura de los demás: mantente a 2 metros (6 pies) de distancia de las personas con las que no vives
Asegúrate de que el espacio sea lo suficientemente grande para garantizar que cualquier persona pueda mantener idealmente una distancia de 2 metros (6 pies) con otras personas.	Asegúrate de que haya suficiente espacio para que todos puedan mantenerse a 2 metros (6 pies) de distancia entre sí.

2. Grupos de trabajo estables - CÁPSULAS.	Logrado
Organización de grupos estables - Cápsulas.	Establecer grupos consistentes - Cápsulas.
Formar grupos según el lugar donde vivan o trabajen para tomar el transporte.	Agrupar a las personas según donde vivan o trabajen para el transporte.
Validación de que las actividades se pueden llevar a cabo al aire libre.	Confirmar que las actividades pueden llevarse a cabo al aire libre.
Realizar actividades "uno a uno" en la casa o habitación del participante (si vive en una residencia).	Realizar actividades individuales en la casa o habitación del participante (si vive en una residencia).
Registro de todos los participantes en eventos para asegurar la información en caso de que ocurra algún problema de salud.	Mantener un registro de todas las personas en los eventos para tener su información en caso de que surja un problema de salud.
Validación de que el grupo es pequeño y se mantiene al mínimo de personas posible.	Asegurarse de que el grupo sea pequeño y tenga la menor cantidad de personas posible.

3. <u>Medidas de higiene y prevención.</u>	Logrado
Uso de mascarillas cuando se está en espacios interiores o en contacto cercano.	
Existencia de gel de alcohol en la entrada y salida de habitaciones o edificios.	
Se realiza el lavado regular de manos y/o desinfección.	
Desinfección regular de las habitaciones y todo el equipo (sillas, mesas, taburetes, puertas, etc.) antes y después de su uso.	
Medir la temperatura antes de entrar en espacios cerrados como transportes y edificios.	
Deberían realizarse pruebas cuando hay síntomas o en actividades con contacto cercano y sin mascarilla.	
Realizar una ventilación regular de los espacios cerrados.	
Tener instrucciones ilustradas sobre la higiene y el mantenimiento de la distancia para mejorar la comprensión.	
Realizar autoaislamiento si tiene algún signo o síntoma de coronavirus o ha estado en contacto con alguien que lo tiene.	

4. <u>Promoción de la salud mental y el bienestar.</u>	
Aunque no podamos hacer las cosas que normalmente nos gustan hacer, podemos organizarnos para hacer otras cosas que disfrutamos.	

Preparación de paquetes educativos para que los participantes se los lleven a casa en caso de que tengan miedo o no puedan ir a los centros.	
--	--