

PROPUESTA POR LA QUE SE DAN A CONOCER LOS LINEAMIENTOS, POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS EN RESCATES ACUÁTICOS Y ATENCIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS POR COVID-19, LLEVADA A CABO POR GUARDAVIDAS Y BRIGADA DE SALVAMENTO Y RESCATE ACUÁTICO EN INSTALACIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS.

La siguiente guía se proporciona a las playas públicas e instalaciones acuáticas dentro del Municipio de Benito Juárez, Quintana Roo, como un apoyo para elaborar sus Políticas y Procedimientos en respuesta a un rescate acuático y atención de primeros auxilios por sus guardavidas y brigada de salvamento y seguridad acuática e incluirlo en su Programa de Salvamento y Rescate Acuático de Protección Civil. Nuestro conocimiento e investigación continúa con respecto al COVID-19, esto nos compromete a brindar el ambiente más seguro posible para los visitantes y personal de guardavidas y brigadas acuáticas.

Esta información está basada en las últimas recomendaciones de ILCOR (International Liaison Committee on Resuscitation) en ambiente pre hospitalario para un profesional de la salud y lego, en rescates acuáticos por la Comisión Nacional de Rescate y Salvamento Acuático FMAS por pandemia COVID-19.

Los guardavidas, como otros trabajadores de seguridad pública, deben protegerse a sí mismos, a su familia y compañeros de trabajo, y el público. Debido a esto, es esencial adoptar precauciones universales para asistencia de emergencia, conocer con respecto a los patógenos transmitidos por la sangre que son parte del entrenamiento o rescate estándar de guardavidas.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), no hay evidencia de que COVID-19 puede propagarse a través del agua utilizada en piscinas, jacuzzis, playas, parques acuáticos o en general cuerpos de agua.

IMPORTANTE

Este documento aporta recomendaciones y lineamientos generales orientados a la respuesta de una emergencia de una manera eficaz y segura para el guardavidas y la Brigada de Salvamento Acuático ante el alto riesgo en maniobras de reanimación cardiopulmonar y/o primeros auxilios.

Estas recomendaciones se estarán actualizando y se encuentran sujetas a las directrices marcadas por las autoridades correspondientes del Gobierno Federal, Gobierno del Estado y Municipio. Este es un documento que puede modificarse y actualizarse en el momento que se compruebe con fundamento científico y práctico conforme surja más información sobre las medidas de seguridad para disminuir el contagio por SARS-COVID-2, y los especialistas publiquen nueva información al respecto.

Este documento es la recopilación de distinta información vinculada con el SARS-COV-2 y las propuestas que se han generado en distintos países para la respuesta ante una emergencia acuática o primeros auxilios.

Para Protección Civil del H. Ayuntamiento de Benito Juárez, uno de los propósitos es proporcionar salud y recreación al público en un ambiente seguro. Todos los guardavidas certificados y renovados están llamados a brindar el más alto nivel de vigilancia, cuidado y protección mientras se mantienen estándares estrictos para la atención al paciente. Por supuesto, los guardavidas no reemplazan la supervisión de los padres o tutores, pero su presencia y la formación profesional son cruciales.

Los guardavidas proporcionan una capa adicional de prevención de accidentes que permite a nuestros ciudadanos y visitantes disfrutar del ejercicio y recreación en un ambiente controlado y monitoreado.

Con el apoyo de la industria acuática mundial y nuestros profesionales de capacitación y certificación, desarrollamos protocolos de entrenamiento actualizados que permitirán el máximo distanciamiento físico y la interacción segura durante el entrenamiento o respuesta de una emergencia de guardavidas en el sitio requerido.

La industria acuática, siguiendo la guía de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y con consultas adicionales de la profesión médica ILCOR, AHA y ERC, ha actualizado los protocolos para mejorar la protección de los visitantes/huéspedes y rescatistas en el medio ambiente acuático durante el período de tiempo COVID-19.

Sin embargo, será imposible mantener el distanciamiento físico en algunos momentos en un medio acuático; con la implementación de los lineamientos de la Secretaría de la Salud y los estándares de Salvamento y Rescate Acuático de la Federación Mexicana de Actividades Subacuáticas FMAS, El Reglamento de Salvamento y Rescate Acuático de Protección Civil del H. Ayuntamiento de Benito Juárez, los guardavidas debidamente capacitados podrán continuar ofreciendo la elevada protección que nuestros ciudadanos y visitantes necesitan y esperan.

Protocolo de actuación para atención de primeros auxilios en contexto SARS-COV2 COVID-19.

1.-Control de sangrado o heridas abrasivas: durante la atención:

- Colocarse el equipo de protección personal (EPP). Colocar un cubrebocas al visitante.
- Limpiar con gasa y vendaje.
- Trasladar al área médica si es necesario.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

2.-Hematomas (golpes): durante la atención:

- Colocarse el equipo de protección personal (EPP) y colocar un cubrebocas al visitante.
- Restringir el movimiento de la parte lesionada si es necesario o aplicar crioterapia.
- Trasladar a área médica si es necesario.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

3.-Insolación: durante la atención:

- Colocarse el equipo de protección personal (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad). Ponerse a un lado de la persona para evaluar la situación.
- Trasladar a la persona a un lugar con sombra, fresco y ventilado.
- Si la condición del paciente lo permite, permitir que se hidrate con agua fresca.
- El supervisor tomará los datos de la persona mientras tú regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

4.- Obstrucción de la vía aérea parcial (tose o emite sonidos): durante la atención:

- Colocarse el equipo de protección personal (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y ponerse a un lado de la persona, a sana distancia, motivándole a

seguir tosiendo hasta que desaloje el objeto.

- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

5.- Obstrucción de la vía aérea total (no tose o no emite sonidos): durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate detrás de la persona, realiza maniobra de Heimlich hasta desalojar el objeto, si desaloja el objeto, el supervisor tomara los datos de la persona.
- Si es necesario se trasladará a área médica.

Si después de la maniobra de Heimlich la persona queda inconsciente:

- Recuéstale en el piso, colócale un cubrebocas o una barrera que cubra su boca y nariz.
- Inicia 30 compresiones como rcp.
- Revisa su boca removiendo de un lado su cubrebocas, solo realiza el barrido de gancho si observas algún objeto, colócale de nuevo el cubrebocas y repite el paso anterior hasta desalojar el objeto o si la persona comienza a toser.
- Si la persona se recupera o se desaloja el objeto, colócalo en posición de recuperación con su cara opuesta a tu posición.
- Traslada a área médica.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

6.- Golpe de Calor: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona para evaluar la situación.
- Traslada a un lugar con sombra, fresco y ventilado, evitando en todo momento la atención cara a cara.
- Aplica compresas húmedas frías en sus axilas, en su nuca e ingle (si está permitido), hasta una temperatura corporal de 38C, monitorea sus signos vitales
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

7.- Choque Diabético: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona para evaluar la situación.
- Si observas que la persona respira, gíralo a posición de recuperación con la cara opuesta a tu posición.
- Si la persona está consciente, apoya a la autoadministración de Glucogel/Dextrogel/u otro gel glucosado, vía oral.
- Si la persona está inconsciente, solicita oxígeno y apoyo de una ambulancia.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

8.- Quemaduras: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona, para evaluar la situación.

- Evitando la atención cara a cara, aplique los primeros auxilios de acuerdo al tipo de quemadura que encuentre.
- Cubra la quemadura con vendaje holgado.
- Si es necesario, trasladar a la persona al área médica.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descarte los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables

9.- Intoxicación (anafilaxis): durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona, para evaluar la situación.
- Si observas que la persona respira, gíralo a posición de recuperación con la cara opuesta a tu posición.
- Determina con los familiares si el paciente usa autoinyector de epinefrina (Epipen) y apoya a la autoadministración de una dosis.
- Si la persona está inconsciente, solicita oxígeno y apoyo de una ambulancia.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

10.- Luxaciones o esguinces: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona, para evaluar la situación.
- Dirige a la persona para que no mueva el área afectada.
- Evitando la atención cara a cara, aplique inmovilización manual o con férula disponible.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

11.- Crisis Convulsiva: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona,
- Evitando la atención cara a cara, retira los objetos con los que podría golpearse, no le sujetes, protege su cabeza de golpes.
- Al término de la crisis convulsiva, colócale en posición de recuperación con la cara opuesta a tu posición, monitorea su respiración.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables*.

12.- Paro cardíaco (Infarto agudo al miocardio): durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, mascarilla N95, lentes de seguridad o careta de protección facial) y colócate a un lado de la persona (coloca en la persona un cubrebocas o una barrera), para evaluar su condición.
- En cuanto detecte que la persona esta inconsciente y sin movimientos respiratorios normales (si es un profesional de la salud cheque el pulso carotideo por no más de 10 segundos), recuerde colocar un cubrebocas al paciente antes de iniciar compresiones.
- Inicie compresiones rítmicas (RCP solo manos) y continúe hasta que llegue la brigada de primeros auxilios con un DAE (Desfibrilador Automático Externo) de apoyo.

- Al llegar el DAE, se colocan los parches y se detienen compresiones cuando inicie el análisis de ritmo.
- Si se indica descarga, adminístrela conforme a la indicación del DAE y continúe con las compresiones.
- Para administrar ventilaciones de rescate, **deben asegurar** que el BVM cuenta con filtro HEPA, y que **todos los proveedores** de la brigada, usan correctamente el EPP (guantes, mascarilla N95 y lentes de seguridad o careta facial).
- El supervisor asegura que no haya personas alrededor y que se cumpla con la distancia segura, observa riesgos de exposición en los guardavidas y dirige las maniobras para minimizar la exposición. Toma los datos de la persona con familiares y activa la ayuda adicional.
- Cuando arribe la ambulancia, coordina con personal paramédico la continuidad de la atención. Asegurando que **todos los proveedores** de la brigada cuentan con EPP.

Después de la atención:

- Descartar los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables* / El personal debe bañarse con agua caliente al término del servicio y ponerse ropa limpia.
- Considerar que, en las maniobras de reanimación, la exposición a fluidos por aerosoles es muy alta.

14.-Lesión de columna fuera del agua: durante la atención:

- Colocarse el EPP (guantes, cubrebocas y lentes de seguridad) y colócate a un lado de la persona, para evaluar la situación, restringe el movimiento de su cabeza sujetándole por ambos lados.
- Al arribo de la brigada de primeros auxilios (guantes, N95 y lentes de seguridad), eviten la atención cara a cara, aplique los primeros auxilios de acuerdo al tipo de lesión que encuentre.
- Comuníquense entre brigadistas para colocar lateral al lesionado, mientras otro brigadista introduce la tabla rígida.
- Una vez colocada la tabla rígida, coloquen las correas y soportes laterales de cráneo en orden descendente.
- Trasladen a la persona al área médica.
- El supervisor tomara los datos de la persona mientras tu regresas a tu labor.

Después de la atención:

- Descarte los artículos desechables; limpiar / desinfectar artículos no desechables

Recomendamos que toda persona involucrada en una atención de emergencia el equipo de EPP (Equipo de Protección Personal) conste de guantes de látex, mascarilla N95, lentes de seguridad o careta facial, sobre todo en un evento de reanimación cardiopulmonar por el alto riesgo de aerosolización al momento de la compresión en tórax.

Dentro del área médica el personal de atención además del equipo EPP (Equipo de Protección Personal) mencionado, deberá portar una bata quirúrgica y botas quirúrgicas por el alto riesgo en la atención.

Lavar el equipo con solución jabonosa y desinfectar con solución de NaClO al 0.5% (hipoclorito de sodio); los equipos desechables deben ser descartados de manera apropiada en contenedores de RPBI (Residuos Peligrosos Biológicos Infecciosos).

Protocolo de actuación para la atención del PEP (Persona en Peligro) o BEP (Bañista en Peligro), contexto SARS-COV2 COVID-19 en seguridad, salvamento y rescate acuático.

1.- Nado de Crol Modificado. - Sin duda es el nado más rápido y se efectúa al nadar con la cabeza fuera del agua, lo que permitirá no perder de vista al visitante en peligro. La ejecución de este estilo acorta las brazadas y la patada se hace más profunda. Se recomienda como EPP acuático, el uso de goggles de silicón ajustable de lente panorámico en tiempos de covid-19.

2.-Nado crucero. - Recomendado en aguas abiertas o distancias largas, la cara de los guardavidas se mantiene dentro del agua y cada tercer brazada la saca para respirar y mirar al visitante en peligro (también ayuda para descansar el cuello en distancias largas). Se recomienda como EPP acuático el uso de visor de silicón ajustable con tubo snorkel con válvula de alivio en tiempos de covid-19.

3.-Nado de Pecho Modificado. - Si bien no es tan rápido como el nado de crol, el nado de pecho modificado nos permite nadar con velocidad y conservar energía. No se sumerge la cabeza, dando certeza de la ubicación del visitante en peligro. Este nado es muy útil en aguas agitadas o cuando hay sospecha de lesión en columna vertebral. Se recomienda como EPP (Equipo de Protección Personal) acuático el uso de goggles de silicón ajustable de lente panorámico en tiempos de covid-19.

Procedimiento:

1.- En aguas confinadas o distancias cortas, mantén el tubo de rescate frente a tu pecho, a la altura de cintura y estómago. Si tuvieras que nadar contra corriente, olas y/o distancias largas, en estos casos el tubo se puede arrastrar durante el nado de acercamiento hacia el visitante en peligro, hasta estar entre uno a dos metros frente él.

2.- Mantén tu mirada sobre el visitante en peligro, en todo momento y grita ¡Soy guardavidas, te voy a ayudar! ¡Levanta la cabeza! Para largas distancias, cada tres brazadas, descansa el cuello bajando la cabeza.

3.- Con el tubo de rescate señala si la situación es controlada por ti y/o si necesitas ayuda, conforme el código de señales.

Técnicas de Salvamento

- **Salvamento de frente.** Si el visitante está viendo hacia ti, entonces llevaras a cabo un salvamento de frente, se puede llevar a cabo en aguas profundas o en aguas bajas. Procedimiento:

1.- Colócate el EPP (Equipo de Protección Personal) acuático (goggles de natación panorámico) y haz la entrada correspondiente al tiempo que alertas a tus compañeros o visitantes con un silbatazo.

2.-Realiza el nado de acercamiento, cuando estés a 2 metros del visitante en peligro (VEP), detente (evalúa la situación), háblale FUERTE ¡Soy guardavidas te voy a ayudar! Levanta la cara.

3.-Sujeta el tubo de rescate de la punta donde comienza la cuerda larga que te colocas en por el hombro manteniendo tu brazo estirado aproxímale el tubo de rescate para mantener la sana distancia, asegúrate que la persona se sujete del tubo de rescate.

4.-Una vez la persona se haya sujetado del tubo de rescate, manteniendo la sana distancia rodéale por la espalda y une ambos broches o sujeta ambas puntas del tubo de rescate.

5.-Remolca a la persona por la espalda hacia un punto de salida y continúa hablándole.

6.-Ubícalo en un lugar seguro y permite que el supervisor se haga cargo, regresa a tu posición.

- **Rear Hug (Salvamento de abrazo por detrás).** Si el visitante en peligro está de espaldas a ti o durante el nado de acercamiento rota quedando de espalda a ti, puedes realizar un salvamento de abrazo detrás. Procedimiento:

1.-Da un silbatazo y colócate el EPP acuático (goggles de natación panorámico), haz la entrada que corresponda, acércate de manera que quedes detrás del visitante.

2.-Mantén el tubo de rescate en tu pecho, debajo de tus axilas, ponte vertical.

3.-Observa los movimientos del visitante, rápido extiende tus brazos debajo de sus axilas, sujeta alrededor de su abdomen y levanta hacia arriba. (sino es posible rodear su estómago, sujétale de sus caderas).

4.-Pon tu cabeza de lado para evitar un golpe en tu cara, si es necesario sumerge tu cara al agua.

5.-Dale el tubo de rescate por uno de sus brazos, asegúrate de que sujete el tubo de rescate, mantente detrás de él y procede a abrochar los clips o sujeta ambas puntas del tubo de rescate, remolca a la persona por la espalda hacia un punto de salida y continúa hablándole.

6.- Ubícalo en un lugar seguro y permite que el supervisor se haga cargo, regresa a tu posición.

- **Duck plug (Salvamento a media agua).** El salvamento más efectivo cuando se sumerge un visitante en peligro que está al alcance y no puede llegar a la superficie es la llamada duck plug o salvamento a media agua, otra vez la importancia radica en tu tubo de rescate que debe quedar entre tu cuerpo y el visitante evitando el contacto físico directo. Procedimiento:

1.- Da un silbatazo, Colócate el EPP acuático (goggles de natación panorámico), haz la entrada correspondiente y tu nado de acercamiento.

2.- Acércate al visitante con el tubo de rescate abajo (a la altura de tu cintura) sujetándolo con una de tus manos, en su sombra o en el último lugar donde le viste, retíralo de tu cintura, sumerge la mitad de tu cuerpo buscando el brazo del visitante en peligro con tu otro brazo libre y sujétale por encima del brazo.

3.- Jala al visitante en peligro hacia arriba mientras llevas el tubo de rescate por debajo de su axila. Debes de jalar al visitante hacia arriba y empujar el tubo con tu mano a la axila más cercana de él, de manera que el tubo de rescate quede entre ustedes con tu brazo estirado.

4.- Mantén tus brazos extendidos y firmes mientras sumergido te colocas por detrás de él. y procede a abrochar los clips o sujeta ambas puntas del tubo de rescate, remolca a la persona por la espalda hacia un punto de salida y continúa hablándole.

5.- Ubícalo en un lugar seguro y permite que el supervisor se haga cargo, regresa a tu posición.

- **Deep Rescue (Salvamento en agua profunda).**El visitante en peligro puede ser activa en ahogamiento o pasiva en ahogamiento y encontrarse muy por debajo de la superficie del agua, donde el salvamento a media agua no es suficiente. Aquí tu tubo de rescate te ayudara para jalarte a ti y al visitante aún más pesado a la superficie. Procedimiento:

1.- Da un silbatazo, colócate el EPP acuático (goggles de natación panorámico), haz la entrada correspondiente y nado de acercamiento, desciende con los pies primero en el punto donde ves la sombra o viste por última vez al visitante en peligro, asegúrate de tener la correa de tubo de rescate puesta.

2.-Tratando de quedar detrás del visitante, mantén tus piernas juntas al tiempo que te impulsas hacia abajo con tus brazos pegados al cuerpo haciendo un empuje de abajo hacia arriba.

3.-Sosten la correa del tubo de rescate, colócate detrás del visitante, con tu mano libre abrázale rodeando su estómago (puede variar según el tamaño del guardavidas o del visitante, evita sujetar del pecho o cuello). Impúlsate con tus piernas, al mismo tiempo jala de la cuerda del tubo de rescate llevando la correa hacia la mano que tienes sujetando al visitante, las veces que sea necesario hasta romper con la superficie del agua e inmediatamente colócalo en su pecho debajo de sus brazos.

4.-Quédate por detrás de él y procede a abrochar los clips o sujeta ambas puntas del tubo de rescate, remolca a la persona por la espalda hacia un punto de salida y continúa hablándole.

5.-Ubícalo en un lugar seguro y permite que el supervisor se haga cargo, regresa a tu posición.

Si el visitante está Inconsciente o de espaldas a ti.

1.- Te podrás dar cuenta si el visitante está inconsciente cuando le sujetes alrededor de su estómago y no sientas ningún movimiento de él. Al llegar a la superficie coloca al visitante en peligro encima del tubo de rescate, el tubo de rescate deberá quedar colocado debajo de su tórax., abre la vía aérea, Colócate detrás de su cabeza y abre la vía aérea.

2.- Si las condiciones y escenario lo permiten comienza el remolque manteniendo la vía aérea (ya no se verificará 10 segundos ni se dará respiración de rescate en el agua).

3.- Ubícalo en un lugar seguro e inicia el protocolo de atención a un ahogamiento en tiempos de covid-19.

4.-Colocate tu EPP (cubrebocas, guantes y lentes de seguridad), después coloca un cubrebocas al VEP (si no cuentas con ello, puedes colocar unas pocket más o un paño que cubra su boca y nariz.

5.-Inicia compresiones rcp solo manos hasta que la brigada acuática covi-19 arribe integrándose a la atención contigo.

- **2 Guards rescue (Salvamento entre dos guardavidas).**Puede ser que un visitante en peligro en la superficie llegue a estar tan activo que un solo guardavidas no la puede manejar, puede ser por influencias de alcohol o drogas, una asistencia entre dos guardavidas combina el salvamento de frente (modificado por pandemia covid-19) y el abrazo por detrás formando un sándwich, donde se debe de tener una buena combinación y coordinación de

forma que se pueda manejar al visitante por muy difícil que sea.

Procedimiento:

- 1.-Levanta el puño sobre tu cabeza, mientras continúas intentando hacer el rescate.
- 2.-El segundo guardavida da un silbatazo, se colocará el EPP acuático (goggles de natación panorámico (los demás despejaron el área) entrara y se acercara colocándose a un lado tuyo y del visitante.
- 3.-El guardavida que se encuentre atrás del visitante en peligro se preparara para dar un abrazo por detrás y sujetar al mismo tiempo el tubo de rescate del guardavidas ubicado a su lado. Es importante la comunicación entre ambos guardavidas de ser posible hacerlo de forma de conteo 1, 2,3 ¡ahora!
- 4.-Tan pronto como el tubo de rescate haga contacto con los brazos de guardavidas ubicado detrás de la persona, este sujetara ambos tubos de rescate asegurando al visitante ¡cuida tu cabeza!
- 5.-El guardavida 2 ayudara a remolcar por la espalda y habla con el visitante, ubíquelo en un lugar seguro y permitan que el supervisor se haga cargo, regresen a tu posición.

- **Vise Grip (Apretón de brazos llevando el tubo de rescate). Si sospechas de una lesión de columna en un medio acuático.**

1.- Si el visitante está de pie, con tu EEP (colócate el EPP acuático goggles de natación panorámico) puesto párate a su lado y colócale un cubrebocas, tu cintura debe estar a la altura del visitante, explícale lo que vas a hacer, levanta sus brazos sujetándolos firmemente para restringir el movimiento de su cabeza, camina y le recuestas en el agua alineando su cuerpo.

2.- Si estas en agua profunda (con el EPP acuático goggles de natación panorámico) sujetaras el tubo con tus brazos y bajo tus axilas y te colocaras a un nivel más alto a un lado de su cuerpo, con ambas manos toma al visitante en peligro de sus brazos por la parte cercana a sus hombros y lentamente ve apretando hacia su cabeza firmemente al nivel de la oreja, voltea al visitante en peligro manteniendo presión firme, tus brazos y manos hacen todo el trabajo mientras tu cuerpo permanece estable.

3.- El tubo de rescate ayudara a mantener tu flotabilidad positiva y mientras mantienes la distancia con tus brazos estirados. Llevaras al visitante hasta un área donde tus compañeros estén a pie firme esperando con el equipo de extracción.

4.- Al llegar a área segura poco profundo, donde el equipo de extracción se encontrara esperando con su EPP puesto (guantes, mascarilla N95 y lentes de seguridad), el guardavidas que te relevara, deberá colocar primero un cubrebocas al vep y posteriormente relevarte para que ahora tu guardes la sana distancia (si es necesario deberás quedarte a apoyar al equipo de extracción pero antes deberás colocarte una mascarilla N95).

5.- El equipo de extracción comenzara con la colocación de la tabla rígida, soportes laterales de cráneo, correas de tórax, pelvis y rodilla. Limiten la exposición, eviten pasar más de 3 minutos en el agua.

6.-Ubíquelo en un lugar seguro y permitan que el supervisor se haga cargo, regresen a tu posición.

Rescates Acuáticos poco comunes en una instalación acuática.

En caso de que el Visitante en peligro (PEP) este inconsciente de frente a ti.

- 1.-Da un silbatazo, Colócate el EPP acuático (goggles de natación panorámico), haz la entrada correspondiente y tu nado de acercamiento.
- 2.-Tomalo por encima de su brazo y colócala encima del tubo de rescate de manera que quede encima del tubo de rescate boca abajo, sin soltar el tubo de rescate, introduce tu brazo debajo de su brazo y gíralo para colocarlo boca arriba, el tubo de rescate deberá quedar colocado debajo de su tórax.
- 3.-Colocate detrás de su cabeza y abre la vía aérea.
- 4.- Si las condiciones y escenario lo permiten comienza el remolque manteniendo la vía aérea (ya no se verificará 10 segundos ni se dará respiración de rescate en el agua).
- 5.- Ubícalo en un lugar seguro e inicia el protocolo de atención a un ahogamiento en tiempos de covid-19.
- 6.-Colocate tu EPP (cubrebocas, guantes y lentes de seguridad), después coloca un cubrebocas al visitante (si no cuentas con ello, puedes colocar unas pocket más o un paño que cubra su boca y nariz).
- 7.-Inicia compresiones RCP solo manos hasta que la brigada acuática covi-19 arribe integrándose a la atención contigo.
- 8.- La brigada acuática deberá portar EPP (mascarilla N95, guantes, lentes de seguridad), Bolsa Válvula Mascarilla (BVM) con filtro HEPA, kit de oxígeno, oxímetro, DAE, tabla rígida, cubreboca para el visitante y mascarilla N95 para el guardavidas que realizó el rescate.

Fuentes de información:

1. <https://cpr.heart.org/-/media/cpr-files/resources/covid-19-resources-for-cpr-training/interimguidance-march-19-2020.pdf?la=en&hash=5A491D18BBB61795442A98A49A50C05173C77EF6>
2. <https://www.resus.org.uk/media/statements/resuscitation-council-uk-statements-on-covid-19-coronavirus-cpr-and-resuscitation/covid-community/>
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-for-ems.html>
4. https://cpr.heart.org/-/media/cpr-files/resources/covid-19-resources-for-cprtraining/community-faqs_pediatic-covid19-andcpr.pdf?la=en&hash=ED782EA0B970C0514AC2C59A8F11578A3047D8D2
5. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_528.html Dirección General de Comunicación Social Universidad Nacional Autónoma de México.
6. <https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>. Comisión Universitaria para la atención de la Emergencia del Coronavirus.
7. <https://fmas.org.mx/protocolos-para-el-salvamento-acuatico-son-actualizados-parapreencion-del-covid-19/>
8. <https://www.diversalertnetwork.org/medical/faq/cpr-and-covid-19#espanol>
9. <https://www.diversalertnetwork.org/emailview/landing/blogs/covid19Survival20/index.html>
10. <https://www.diversalertnetwork.org/emailview/landing/blogs/prepareForReturn20/index.html>
11. <https://www.cmas.org/technique/diving-after-a-corona-infection>