

The CMAS medical commission Information about the Corona virus

March 2020

At the request of the CMAS Secretary General, and in accordance with the recommendations of the World Health Organization (WHO) for the prevention and control of SARS-CoV-2 infection, we, from the CMAS Medical Commission, briefly inform you and propose the adoption of the following preventive measures, always in accordance with the pandemic situation in each country, and in constant coordination with the respective health authorities:

What is the coronavirus SARS-*CoV-2?

- The SARS-CoV-2 is a new type of coronavirus that can affect the persons. It is detected for the first time in December of 2019 in the city of Wuhan, in China, and has been spreading to other countries.
- It presents similar clinical symptoms as the flu, and 80% of the cases are mild or moderate. The more serious cases generally affect adult people or people that suffers from other pathologies.

How does it transmit?

- It transmits predominately by way of respiratory drops and by direct contact with the affected people.
- The transmission through the air at distances bigger than 2 metres seems unlikely.
- It has a period of incubation between 2 and 14 days.

Which are the symptoms?

- Fever
- Coughing
- Shortness of breath
- General Unrest

How can we prevent transmission?

Measures to prevent the spreading the coronavirus SARS-CoV-2

1. General Measures

- It is necessary to wash the hands often.
- It is necessary to cover the mouth and the nose with disposable handkerchiefs or move to the internal side of the elbow when coughing or sneezing and wash your hands immediately afterwards.
- You have to maintain a prudential distance among the persons (among 1 and 2 metres).
- You have to refrain from contact with persons that have symptoms of respiratory infection.



- You have to avoid sharing food and household items without cleaning them properly..
- After manipulating objects, especially at public places, it is necessary to abstain to touch the mouth, the nose and the eyes without having washed your hands before.
- Crowds and closed spaces with large numbers of people must be avoided.
- It is necessary to protect the elderly persons and the persons with chronic sicknesses and avoid visiting them at their residential centres.
- It is not necessary to use masks in the public places, only when is has been appointed as a sanitary measure.
- You should avoid traveling, if it is not necessary.
- It is recommended that everybody that presents respiratory symptoms and/or fever remain at home, without attending at the workplace, and limit their social life.
- It is necessary to make a responsible use of the health care system and only attend the sanitary centres when it is urgently necessary

2. Diving clubs.

- It is recommended to postpone or suspend all international sports competitions and events.
- There are in many countries recommendations to close all sports facilities, both public and private.
- These measures are all subject to revision in accordance with the epidemiological situation in each country. It is meant to minimize the movements and concentrations of citizens in their daily lives, and focus on the general protection of the population and especially, from the most vulnerable social groups.
- We repeat the importance that sports facilities and equipment comply with the recommendations for hygiene, capacity and safety distance between people that the authorities are spreading to avoid infections, and inform users of them.

If you think that you can be affected by the coronavirus SARS-CoV-2, contacts with the sanitary authorities of your country where will inform you of the that have to make.

The CMAS Medical Commission wishes to thank all our divers and athletes for the understanding, social responsibility and collaboration that they are demonstrating in the fulfilment of these measures.

The CMAS Medical Commission
March 2020

COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN MÉDICA DE LA CMAS

Marzo de 2020

A petición de la Secretaria General de la CMAS, y de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la prevención y el control de la infección por el SARS-CoV-2, desde la Comisión Médica de la CMAS os informamos brevemente y os proponemos la adopción de las medidas preventivas siguientes, siempre de acuerdo con la situación de la pandemia en cada país, y en coordinación constante con las respectivas autoridades sanitarias:

Qué es el coronavirus SARS-*CoV-2?

- El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar las personas. Se detectó por primera vez el diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en China, y se ha ido extendiendo en otros países.
- Presenta una sintomatología clínica similar a la de la gripe, y el 80% de los casos son leves. Los casos más graves generalmente afectan personas grandes o que sufren otras patologías.

Cómo se transmite?

- Se transmite principalmente por las gotas respiratorias y por el contacto directo con las secreciones.
- La transmisión por los aires a distancias más grandes de 2 metros parece poco probable.
- Tiene un periodo de incubación de entre 2 y 14 días.

Cuáles son los síntomas?

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire
- Malestar general

Como se puede prevenir?

Medidas de prevención para evitar la propagación del coronavirus SARS-CoV-2

1. Generales:

- Hay que lavarse las manos a menudo.
- Hay que taparse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con la cara interna del codo al toser o estornudar y lavarse las manos enseguida.



- Se tiene que mantener una distancia prudencial entre las personas (entre 1 y 2 metros).
- Se tiene que evitar el contacto próximo con personas que tengan síntomas de infección respiratoria.
- Hay que evitar la compartición de comer y enseres sin limpiarlos debidamente.
- Después de manipular objetos, sobre todo a lugares públicos, hay que abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado antes las manos.
- Se tienen que evitar las aglomeraciones y los espacios cerrados con un gran número de personas.
- Hay que proteger la gente mayor y las personas con dolencias crónicas y evitar las visitas en los centros residenciales.
- No es necesario utilizar la mascareta en los espacios públicos, si no es que lo ha indicado un profesional sanitario.
- Hay que evitar viajar, si no es imprescindible.
- Se recomienda que todo el mundo que presente síntomas respiratorios y/o fiebre permanezca en casa, sin acudir al puesto de trabajo, y limite su vida social.
- Hay que hacer un uso responsable del sistema de salud y solo acudir en los centros sanitarios cuando sea estrictamente necesario.

2. Centros de buceo.

- Recomendación de aplazar o suspender todas las competiciones y acontecimientos deportivos Internacionales, y aquellos de especial relevancia previstos de ser realizados en cada país
- Recomendación del cierre de todas las instalaciones deportivas, tanto de titularidad pública como privada.
- Estas medidas son susceptibles de revisión en coherencia con la situación epidemiológica de cada momento, responden al objetivo de afectar y reducir al máximo los movimientos y las concentraciones de la ciudadanía en su vida cotidiana, y se centran en la protección general de la población y, en especial, de los grupos sociales más vulnerables.
- Reiteramos la importancia que las instalaciones y equipaciones deportivas cumplan con las recomendaciones de higiene, aforo y distancia de seguridad entre personas que las autoridades están difundiendo para evitar los contagios, e informen de las mismas a los usuarios.

Si crees que puedes estar afectado por el coronavirus SARS-CoV-2, contacta con las autoridades sanitarias de tu país donde te informarán del que tienes que hacer.

La Comisión Médica de la CMAS quiere agradecer a todos nuestros buceadores y deportistas la comprensión, la responsabilidad social y la colaboración que están demostrando ante el cumplimiento de estas medidas.

La Comisión Médica de la CMAS

Marzo de 2020