



Para Tierras Polares el bienestar de los viajeros es una de sus prioridades, por lo que esperamos que tanto vosotros como vuestro entorno estéis todos bien. **Queremos ante todo agradeceros vuestra confianza y apoyo.**

Por nuestra parte nos hemos preparado para volver a recibirte y mostrarte nuestros bellos destinos, para que puedas regresar a la aventura con confianza, viajando con todas las precauciones y sólida logística características de **Tierras Polares.**

Es bueno destacar que **nuestros destinos de por sí tienden a estar entre los más seguros actualmente**, pues más que todo son países de baja densidad de población, y con muy buena estadística dentro de la evolución de la pandemia. Además nuestros viajes se centran principalmente en **espacios naturales**, lejanos a las grandes aglomeraciones. Y otra gran ventaja de nuestros programas es que se hacen en **grupos pequeños**, generalmente de entre 8 a 10 personas, lo cual nuevamente constituye un factor que minimiza los riesgos.

Aun así estamos extremando precauciones, y tratando de actuar en todos los momentos del proceso para garantizar una **experiencia segura e inolvidable**. Con nuestra experiencia de varias décadas ofreciendo viajes de aventura y grandes expediciones, sabemos que la preparación es fundamental para tener éxito ante los retos, y por ello hemos elaborado estrategias específicas para nuestros próximos viajes, y particularmente hemos preparado este resumen de **RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS DE SEGURIDAD** para todos los viajeros que nos acompañan. Por favor léelas con detenimiento y ayúdanos a ponerlas en práctica, para que todos podamos **disfrutar de otra aventura inolvidable en las hermosas regiones polares.**

1) **Cuídate antes del viaje:** en toda la evolución de esta pandemia se ha visto claramente que lo primero que podemos hacer es **cuidarnos nosotros mismos**. Si estás próximo a la salida de tu viaje, evita riesgos innecesarios en la ciudad donde vives y protégete siguiendo todas las recomendaciones impartidas por las autoridades locales.

2) **Comunicación:** por favor no dudes en consultar a nuestro staff de oficina sobre cualquier duda que puedas tener de cara al viaje; e igualmente te rogamos no dejes de avisarnos si te surge alguna sospecha de que puedas haberte contagiado por haber estado en contacto con alguna persona portadora. La **honestidad y sinceridad** en este tema es la mejor garantía que tenemos para que todo nuestro grupo pueda disfrutar de un viaje sin incidencias y lleno de gratas experiencias.

3) **Tarjeta Sanitaria Europea:** es imprescindible que tengas vigente la Tarjeta Sanitaria Europea al momento del viaje, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo.

4) **Póliza de seguro de atención médica:** si bien la Tarjeta Sanitaria Europea nos servirá en muchos de nuestros destinos, hay algunos donde se hace necesaria una póliza particular de seguro que cubra atención médica en el extranjero. Uno de estos destinos es las Islas Feroe que aunque pertenecen al Reino de Dinamarca, son un territorio autónomo y por tanto no pertenecen a la Unión Europea ni tampoco han firmado el tratado de libre circulación "Schengen". Por ello la tarjeta sanitaria europea no es válida en las islas, y en consecuencia este es uno de los viajes en los que recomendamos contratar una póliza particular de seguro para atención médica en el extranjero. Igualmente por ejemplo en destinos como Canadá o Patagonia la Tarjeta Sanitaria Europea tampoco es válida, sin embargo el tenerla puede ser de todas formas muy recomendable porque a veces las conexiones de vuelos para esos destinos pasan por otros puntos europeos, donde sí se pudiera usar la tarjeta en caso de necesidad.

5) **Vacunas:** dado que lamentablemente todavía no se dispone a nivel global de una vacuna en contra de la Covid-19, por supuesto no se exige haber sido vacunados contra esa enfermedad, y de hecho no se pide ningún tipo de vacunación en la mayoría de nuestros programas. En caso de algún requisito específico para alguno de nuestros destinos, siempre se informará oportunamente al viajero para que lo tenga en cuenta.

6) Adicionalmente a los equipos y vestimenta recomendada en nuestra ficha del viaje, te pedimos que **incluyas en tu equipaje varias mascarillas, y al menos un par de botes pequeños de gel hidroalcohólico**. Nuestros guías siempre tendrán consigo mascarillas y gel para reponer, pero es responsabilidad de todos juntos el poder contar con el material necesario en todo momento para cuidar al máximo nuestra propia seguridad.

7) Para todos nuestros destinos nos ceñimos a las **regulaciones y normativas implementadas por las autoridades oficiales del país** que visitamos. Nos mantenemos constantemente al día para tener siempre la información más actualizada al respecto, pues ésta se va modificando y reevaluando constantemente, y te invitamos a que tú también revises la información en los respectivos websites.

Cada país tiene sus propios requisitos de entrada, y en algunos de ellos se requiere la realización de un **Test de Covid-19** para ingresar. Es el caso en estos momentos de las Islas Feroe o de Islandia, pero los requisitos van variando de acuerdo a la evolución de la pandemia en los diversos países. Por ello es tan importante mantenerse al día constantemente acerca de este tema, y para cada destino en particular nuestro equipo estará siempre informando a los viajeros anotados sobre modificaciones en las regulaciones, e igualmente se informará de dónde poder consultar cada quien las normativas oficiales de ese destino en particular.

8) Una vez dentro de nuestro país de destino, y durante el resto del viaje, tanto el guía como todos los viajeros nos encargaremos de mantener **altos estándares de higiene** y medidas preventivas para reducir al mínimo los riesgos de contagios.

El guía está totalmente actualizado sobre las normativas y reglamentaciones vigentes en el destino, conoce los datos de contacto de los servicios de emergencia locales, y está bien preparado para seguir los protocolos necesarios en caso de sospecha u ocurrencia de Covid-19 en el grupo.

9) Tierras Polares ha implementado una serie de **medidas y prácticas para optimizar nuestra seguridad**, y para las cuales pedimos la mayor colaboración posible de parte de todas y todos durante el viaje tenemos:

**Medidas que tienen que ver con uno mismo y con nuestro comportamiento**, y que son en general las recomendaciones básicas que se han estado haciendo siempre durante estos últimos meses por los gobiernos locales:

a) Lavarse minuciosamente las manos antes y después de cada actividad, tras estornudar, sonarse la nariz o toser. Si se puede hacer con agua y jabón, muy bien; y si no, utilizar gel hidroalcohólico.

b) Evitar en general el saludo con contacto físico, incluido el beso, dar la mano, o los abrazos. Se debe respetar la distancia de seguridad recomendada siempre que se pueda; tanto en ambientes públicos compartidos con otras personas como dentro del propio grupo cuando sea posible.

c) Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

d) Evitar compartir cremas solares, equipos (por ejemplo bastones), ropa, etc. Atención a la típica práctica de que alguien nos tome una foto con nuestro teléfono... este es un ejemplo de compartir un equipo y por ende poner nuestras manos en contacto con las de otro.

e) Utilizar mascarilla en espacios públicos cerrados, y en abiertos cuando no se pueda mantener distancia de seguridad.

f) Utilizar en lo posible ropa limpia, por ejemplo lavando algo cuando se pueda (idealmente con agua a temperatura mayor a 60°C).

g) Llevar siempre consigo el bote pequeño de gel desinfectante, que se ha pedido a los viajeros que traigan (y que pueden rellenar con los botes más grandes que tenemos nosotros). En ese

sentido es conveniente utilizar vestimenta con bolsillos para que sea más cómodo llevar en todo momento el bote, mascarilla, etc.

h) Mantenerse siempre bien hidratados.

**Medidas que estamos tomando en Tierras Polares** para incrementar nuestra seguridad:

### ***Relacionadas con el vehículo***

a) Si nuestro vehículo es privado, este será limpiado y desinfectado en profundidad cada día con soluciones apropiadas para ello.

b) Si vamos en transportes públicos o alquilados, se utilizarán proveedores responsables que son serios con sus medidas preventivas de higiene.

c) Se recomienda que cada viajero tenga un puesto fijo en el vehículo, que sería su asiento asignado para el resto de días.

d) Habrá gel hidroalcohólico de manos disponible en todo momento en el vehículo, y se pedirá que se use cada vez que se va a abordar el mismo.

e) En caso de vehículos compartidos con personas externas al grupo, se requerirá el uso de la mascarilla. En nuestro vehículo privado se recomendará su uso.

### ***Relacionadas con los alojamientos***

a) Se han seleccionado alojamientos serios y responsables con las medidas preventivas de limpieza, etc.

b) En la medida de lo posible se ha aumentado el espacio disponible para cada huésped, haciendo el esfuerzo de alquilar habitaciones sin llegar a colmar su capacidad, etc.

c) Se informará y requerirá cumplir las normas específicas que los diversos alojamientos puedan tener, por ejemplo con el uso de los espacios públicos del alojamiento, etc.

d) Para fomentar el distanciamiento y reducir contactos con otros grupos, es posible que tengamos esquemas de tiempo limitado para preparar nuestras comidas, y para disfrutar de las mismas, en caso de que las estemos haciendo en lugares compartidos como albergues o refugios.

### ***Relacionadas con las actividades***

a) Si son actividades hechas con nuestros equipos y materiales, estamos siguiendo protocolos estrictos de limpieza, etc.; y si se trata de actividades con proveedores, estamos usando a los más serios y comprometidos con la seguridad en estos momentos.

b) En nuestra planificación hemos diseñado el itinerario para evitar en la medida de lo posible, el coincidir con muchas personas externas en las actividades (por ejemplo visitando los lugares en horarios distintos a los más masificados, escogiendo rutas por lugares poco frecuentados, etc.).

c) Es bueno recordar que nuestros viajes son del tipo de turismo ideal para estos tiempos, lejos de lugares masificados y cerrados, en plena naturaleza, en grupos pequeños, etc.

d) Para cada actividad específica el guía dará recomendaciones concretas, como por ejemplo qué hacer al caminar por senderos y encontrarnos caminantes de otros grupos, que distancia mantener al caminar entre los integrantes de nuestro grupo, como quitarnos la vestimenta específica de una actividad, visitas de museos, etc.

En las páginas finales de este documento encontrarás como **anexos** algunas informaciones generales sobre la Covid-19, recomendaciones de organizaciones oficiales sobre utilización adecuada de equipos de protección individual, etc.

**Por favor revisa con atención todo lo comentado en el presente documento**, y no dejes de consultarnos cualquier duda que puedas tener la respecto. La seguridad depende de todos nosotros, y debemos tomarnos en serio las medidas de precaución propuestas. Siguiendo todas estas sencillas pautas tendremos muy altas probabilidades de que nuestro viaje transcurra sin ningún tipo de incidencia, y se convierta en **una experiencia inolvidable recorriendo y conociendo las espectaculares regiones polares** de la mano de los expertos más confiables, nuestro equipo **Tierras Polares**.

Para más información:

[Viajes Tierras Polares](#)

C/ Cava Alta, 17

28005 Madrid

Tel.: 91 364 16 89 Fax: 91 366 58 94

E-mail: [info@tierraspolares.es](mailto:info@tierraspolares.es)

[www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es)

## RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS

# ¿Cómo lavarse las manos?

**1** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



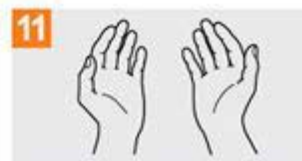
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

## USO ADECUADO DE EPI. 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 la 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 al 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).

### Mascarillas

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 se podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019) aunque éstas se usan preferentemente por 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 dejará la mascarilla en la frente, cuello, ni se guardará en el bolsillo entre un uso y otro.

*Nota: las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas higiénicas no son consideradas EPI.*

## Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 1-2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**

A la población general sana



**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**





## USO ADECUADO DE EPI. 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 más 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:



## DISTANCIAS DE SEGURIDAD

El procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020) establece la distancia de seguridad en 2 m.