

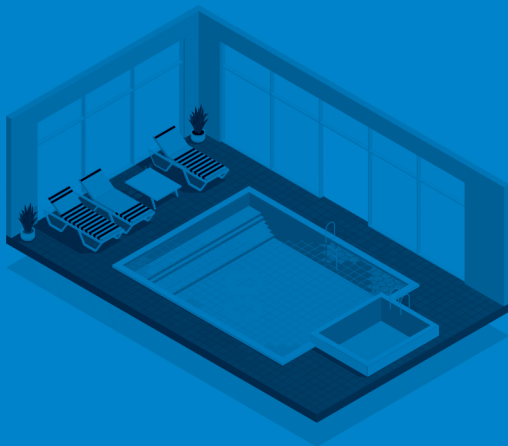


XUNTA  
DE GALICIA

# MANUAL PARA OS BALNEARIOS ANTE A COVID-19

actualizado o 22 de maio de 2020

*Este é un documento aberto ao que se irán incorporando novas recomendacións e medidas en función da evolución da COVID-19.*



[comunicacion.turismo@xunta.gal](mailto:comunicacion.turismo@xunta.gal)



 900 400 116

## INTRODUCCIÓN

► Con base na información e nas recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para os balnearios ante a COVID-19** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito laboral** das persoas traballadoras. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria e a normativa aplicable en cada momento.

## MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

### Para o titular do establecemento

- Desenvolver as medidas necesarias para minimizar o risco de contaxio, tendo en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan, técnicas que aplican etc.).
- **Estas medidas deben incluír:**

- **Un protocolo de actuación ante un caso de sospeita da COVID-19.**
- Determinar o **catálogo de tratamentos** que poidan estar dispoñibles en cada momento, tendo en conta as recomendacións das autoridades sanitarias.
- Establecer medidas específicas dirixidas a minimizar o risco de contaxio durante a estancia no balneario dos clientes.
- Identificar o persoal traballador especialmente sensible á COVID-19 e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teñan que acudir ao centro de traballo.
- Realizar, **previa á apertura inicial do establecemento**, unha limpeza e desinfección a fondo utilizando desinfectantes, como dilucións de lixivia (1:50) preparados no momento ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron [autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade](#). No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Pode atopar máis información sobre o uso de biocidas nesta ["Nota informativa da Consellería de Sanidade"](#) sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da COVID-19.
- Realizar, previamente á apertura inicial do establecemento, os mantementos hixienico-sanitarios necesarios en materia de lexionella e piscinas, e incidir nas recomendacións da Consellería de Sanidade neste contexto COVID-19.
- Implantar un procedemento de limpeza e desinfección que inclúa as instalacións e os elementos (bañeiras, vasos, cabinas de tratamento, duchas, billas, aseos, vestiarios etc.).

- En función das instalacións complementarias deste como o aloxamento ou a restauración, ter en conta as necesidades específicas destas como pode ser a adaptación dos seus sistemas de autocontrol.
- Dar resposta ás necesidades de **aprovisionamento de material**.
- **Actualizar a formación dos traballadores no contexto COVID-19** nos seguintes aspectos: riscos de contaxio e propagación do SARS-CoV-2, con especial atención ás vías de transmisión. Medidas de hixiene. Medidas de prevención e protección incluído o uso e mantemento correcto de máscaras, guantes e EPI que utilicen.
- **Revisión dos sistemas de climatización e ventilación do local**, para garantir unha alta taxa de renovación de aire e garantindo o mantemento dos filtros.

## MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

### Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febres** (> 37 °C), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** de aproximadamente 2 metros e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións de mobilidade das autoridades competentes.

## MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- **Con carácter xeral débese garantir a distancia de seguridade de 2 metros** entre as persoas traballadoras e clientes:

- **Evitar o saúdo con contacto físico**, incluído dar a man, tanto ao resto do persoal como a clientes.
- De non ser posible manter esta distancia na **atención ao público**, garantir a distancia de 1 metro e utilizar elementos de protección ou barreira como as pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

➤ **A distribución dos espazos e as condicións de traballo e uso das instalacións adaptaranse para garantir a distancia de seguridade.** Con este fin:

- Respetarase a capacidade no interior (entre clientes, zonas espera, zonas de tratamentos...). En caso de que non sexa posible débese garantir a adopción de medidas e a dotación dos equipos de protección que sexan necesarios (pantallas de separación, máscaras, pantallas faciais...).
- Organizar a entrada e saída da clientela no balneario de xeito que se evite o contacto e proximidade.
- Planificar as tarefas e procesos de traballo, a disposición dos postos de traballo, a organización da circulación de persoas e a distribución de espazos (padiolas, mobiliario, máquinas etc.). Se non é posible, tomaranse medidas alternativas para evitar o risco de contaxio por contacto.
- Establecer normas de uso seguro, libre da COVID-19, das instalacións e os espazos compartidos en ascensores, zonas seca e húmida, ximnasio, consulta médica, vestiarios, salas de reunións etc.
- Cando haxa ascensor ou montacargas, o seu uso limitarase ao mínimo imprescindible e utilizaranse preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima destes será dunha persoa, salvo que sexa posible garantir a separación de dous metros entre elas, ou naqueles casos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.

**Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación da COVID-19 é limitar a proximidade física a menos de 2 metros entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir esta distancia**

## MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

### Hábitos hixiénicos persoais

- **Lavar as mans con frecuencia**, durante 40-60 segundos, con auga e xabón ou utilizar solucións desinfectantes. O uso de luvas non debe substituír a hixiene das mans.
- **Cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo**, ao tusir ou esbirrar, e desbotalo de xeito adecuado.
- **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar ao balneario e ao finalizar a quenda antes de saír do balneario. Levar diariamente a roupa de traballo limpa.

- › **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, armarios etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- › **Non compartir equipos de traballo ou dispositivos doutros** (como caixa, TPV, cartas de tratamentos, mandos de control de climatización, de música ambiental etc.), de non ser posible, desinfectalos previamente.

## Hixiene e limpeza no balneario

### › Garantir a subministración de produtos:

- Contar con **solucións desinfectantes en sitios accesibles para uso da clientela** e, polo menos, á entrada da recepción, vestiarios, ximnasio, áreas de tratamento. Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar.
- **Dispoñer de papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratéxicos do establecemento e nos aseos.
- **Dispoñer de produtos para a hixiene de mans** (xabón, solucións desinfectantes e panos desbotables) e **para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados). Os elementos desbotables depositaranse nas papeleiras.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas desbotables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.

### › Reforzar medidas de limpeza e desinfección:

- **Limpar e desinfectar o local e as superficies que se tocan** con máis frecuencia (barras, pomos de portas, manivelas, tiradores, aseos, ascensores, barreiras de protección, pasamáns etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas [autoridades sanitarias](#) e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda.** Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.
- **As papeleiras** deberanse limpar de forma frecuente, e polo menos unha vez ao día.
- **Garantir que os elementos usados nos distintos tratamentos, cos que teñen contacto os clientes, se desinfectan entre cada uso.**
- Se o balneario dispón de **instalacións complementarias** (aloxamento, restaurante, cafetería etc.) atenderanse as **necesidades de limpeza específicas** destas (ver manuais específicos).
- **Ventilar frecuentemente o local,** asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización. Como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire.

## › Limpeza de téxtiles

- **Lavar toallas e albornoces** a unha temperatura **>60 °C**.
- O **uniforme** só se debe utilizar durante a xornada laboral e procederase ao lavado e desinfección regular destes, seguindo o procedemento habitual. Recoméndase un lavado a >60 °C. É recomendable que a empresa se faga cargo da súa limpeza.
- O transporte da roupa de traballo farase nunha bolsa pechada.

## Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

- › **Evitar o uso de cartas de servizos e tratamentos**, utilizando tecnoloxía (cartas dixitalizadas, código QR), pantallas, encerados, carteis etc. Usar no seu lugar, un documento plastificado que se desinfectará tras cada uso.
- › **Asegurar** a limpeza e desinfección periódica de todo o **equipamento da zona seca**.
- › **Evitar** o uso de **alfombras ou moqueta** na **zona húmida**.
- › **Intensificar** a limpeza e desinfección de **pasamáns e asideiros**.
- › **Os peloides, barros, parafangos deben ser de aplicación única nos tratamentos que se usen**. No caso concreto de aplicación de barros ou peloides, serán desbotables de aplicación única ou, se se reutilizan para o mesmo cliente, a organización deberá identificar o peloides co seu nome. No caso dos parafangos, non poderán utilizarse aqueles que foran utilizados para outros clientes sen barreira física de protección na súa aplicación.
- › **Dispor** de cesto con bolsa, tapa e pedal nos vestiarios para **depositar toallas e albornoces**.
- › **Almacenar os elementos auxiliares do servizo** (toallas, albornoces, produtos de tratamento...) en recintos pechados ou lonxe de zonas de paso.
- › **Nos aseos:**
  - Reforzaranse as medidas de limpeza e desinfección aumentando a frecuencia, e garantirase sempre o estado de salubridade e hixiene destes. Deben contar con dispensadores de papel.
  - Evitar as toallas, incluso as de uso individual.
  - As papeleiras deben ter tapa, pedal e dobre bolsa. Os dispensadores de papel, xel e xabón deben limpase periodicamente. Debe asegurarse a reposición de consumibles (xabón, toallas de papel...).

### › No ximnasio:

- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes.
- Limpeza e desinfección das máquinas despois de ser usadas por un cliente.
- Retirada de elementos de uso compartido (bólas, fitness, pesas etc.) se non é posible a súa desinfección.

### › Nas clases colectivas:

- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes.
- Deberán deseñarse e planificarse cunha capacidade máxima de vinte persoas e respectarase a distancia mínima de seguridade entre persoas, marcando as posicións no chan. En caso contrario, deberanse utilizar máscaras.
- Evitar exercicios de contacto físico, realizarase a correspondente desinfección de salas, obxectos e material utilizado despois de cada uso e disporase de xel hidroalcohólico ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade e desinfectante de superficies.
- As clases grupais realizaranse preferentemente ao aire libre e evitarase o intercambio de obxectos.

### › Nas piscinas:

- Manter correctamente o tratamento e niveis de desinfectante residual na auga dos vasos e duchas.
- Reforzar limpeza e desinfección das instalacións (vasos, cortizas, rellas perimetrais, armarios...). Nas superficies de maior contacto coas mans (pomos portas, varandas...) polo menos 3 veces ao días.
- Na zona de estancia dos usuarios, garantir a distancia de seguridade de 2 m entre eles, marcando os espazos no chan. Os obxectos persoais dos usuarios, como toallas, estarán nese espazo.
- Non se poderán usar duchas de vestiarios nin fontes de auga.
- O establecemento determinará as directrices e recomendacións para os seus usos, de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.
- O Ministerio de Sanidade elaborou unhas recomendacións para piscinas. Máis información no apartado específico de piscinas da páxina web do COVID-19 da Consellería de Sanidade.

› **No servizo médico:**

- A sala de espera e a sala de consulta médica deben limparse e desinfectarse periodicamente e ventilarse con frecuencia.
- Dotar o persoal sanitario dos elementos de protección indicados polo servizo de prevención.

**Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación da COVID-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.**

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- › **Informar o persoal que, se ten síntomas, debe quedar na casa. No caso de que estivera en contacto estreito cun caso tampouco acudirá ao seu posto de traballo.** Un dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.
- › **Informar e formar** o persoal sobre os riscos de contaxio e propagación da COVID-19, con especial atención ás vías de transmisión e ás medidas de prevención e protección adoptadas.
- › Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar no establecemento.
- › **Informar a clientela** antes da confirmación da reserva das condicións do servizo e das medidas de prevención establecidas, para a súa aceptación.
- › **Colocar carteis en zonas visibles** do balneario que advirten a clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- › **Adoptar as medidas de sinalización** necesarias para facilitar que se manteñan as distancias de seguridade.
- › Fomentar o uso de medios telemáticos (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, a recepción de albarás e a emisión de facturas.
- › Fomentar o pago con tarxeta ou móbil sempre que sexa posible para evitar o contacto coa clientela.



- › Establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.
- › Establecer mecanismos de coordinación e información con empresas externas cuxos traballadores accedan ás instalacións.
- › Habilitar un espazo con roupeiros ou, polo menos, portatraxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que o persoal deixe a súa roupa e se poida cambiar.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas**, tal e como indica a autoridade sanitaria, son obrigatorias na vía pública, nos espazos ao aire libre, e en calquera espazo pechado de uso público ou que se encontre aberto ao público, sempre que non sexa posible manter unha distancia de seguridade interpersoal de polo menos dous metros. Nos medios de transporte público son obrigatorias independentemente da distancia de seguridade interpersoal.
- › **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- › **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- › É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial luvas protección e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais e das autoridades sanitarias (especialmente ao persoal de limpeza e ao persoal de atención ao público).
- › Deberase **formar o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, guantes e EPI que utilicen.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por COVID-19, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes, cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esberrar, usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

## MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- › Xestionar os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- › O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotarase en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa recambiable e depositarase na **fracción resto**.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

## MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- › No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retirarase da súa actividade profesional, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de atención primaria.
- › **Os servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN

**900 400 116**



## BIBLIOGRAFÍA

### Outra información de interese

➤ **Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

➤ **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

➤ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

➤ **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios do COVID-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCVID19b.pdf>

➤ **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante ou coronavirus (21 de abril de 2020):**

<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>

➤ **Produtos virucidas autorizados en España:**

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

➤ **Guías para a redución do contaxio polo coronavirus SARS-CoV-2 no sector turístico elaboradas por el ICTE:**

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

➤ **Información sectorial no ámbito da Sanidade Ambiental sobre Coronavirus. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Sanidade-Ambiental>

- ▶ **Nota informativa sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da COVID-19. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

[https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota\\_informativa\\_produtos\\_equipos\\_COVID19.pdf](https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota_informativa_produtos_equipos_COVID19.pdf)

- ▶ **Recomendacións para a apertura da actividade nas piscinas tras a crise da COVID-19. Guía do Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

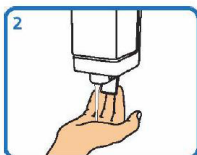
- ▶ **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

[http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso\\_0018.html](http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html)

## Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



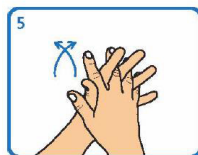
Aplicar suficiente xabón



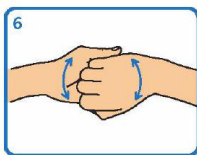
Fregar palma sobre palma



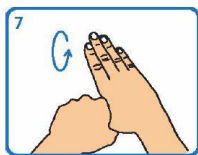
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



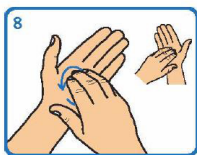
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



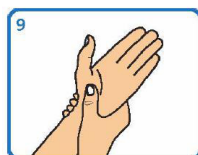
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



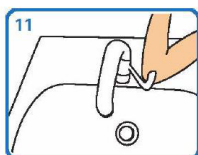
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



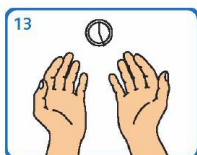
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla de papel desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

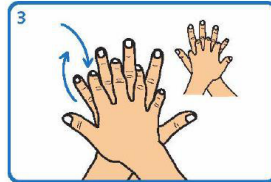
## Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



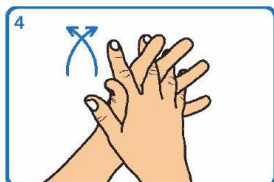
1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



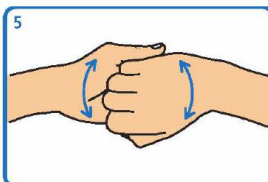
2  
Fregar as palmas das mans entre si



3  
Estender o produto entre os dedos



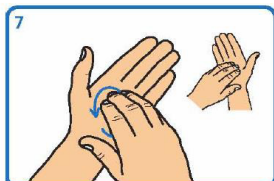
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



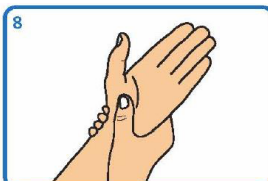
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



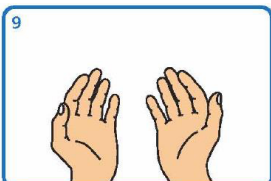
6  
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



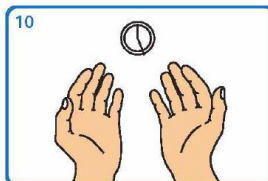
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8  
Fregar cada pulso coa man oposta



9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*

## COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

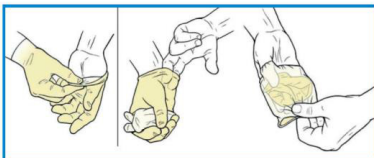
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustar-la ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

## XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA  
DE GALICIA