



**Guía provisional: gimnasios y centros de acondicionamiento físico en interiores durante la pandemia de COVID-19**

**16 de septiembre de 2020**

El Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) creó la siguiente guía para que la sigan los gimnasios y centros de acondicionamiento físico en interiores, la cual se publicará en [www.sfdph.org/directives](http://www.sfdph.org/directives). Esta guía puede cambiar a medida que se actualice la información.

**DIRIGIDO A:** Gimnasios y centros de acondicionamiento físico que operan en interiores y sus clientes. Los clientes de gimnasios y centros de acondicionamiento físico deben leer esto ya que informa sobre los riesgos asociados con hacer ejercicio en interiores y da a conocer las mejores prácticas para mantener a los clientes y al personal sano y seguro.

**ANTECEDENTES:** Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico están autorizados a operar en interiores con un cupo limitado y con operaciones modificadas. Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico pueden abrir a una capacidad MÁXIMA del 10% según las normas de ocupación establecidas. Se requiere que los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico se adhieran a estas pautas y deben monitorear las futuras Directivas de salud que se publicarán en <http://www.sfdph.org/directives>.

**PUNTOS CLAVE**

- El número de personas dentro de un gimnasio **nunca debe exceder el 10% de la capacidad** de ese gimnasio o centro de acondicionamiento físico, incluido el personal.
- El ejercicio aumenta la frecuencia y la intensidad de la exhalación. Debido a que esto aumenta el riesgo de transmisión viral, **se deben mantener al menos 12 pies de distancia alrededor de quienes realizan cualquier actividad física que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración**. Entre mayor sea la distancia, más seguro será, especialmente si usted o aquellos que le rodean están respirando más fuerte.
- El personal y los clientes deben mantener **al menos seis pies de distancia** en todo momento de aquellos que no están realizando ejercicio que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración.
- **Los cubrebocas son obligatorios en todo momento**, excepto durante la hidratación (beber algo) mientras respiran normal.
- Mantenga el espacio limpio con procedimientos mejorados de desinfección y de higiene.
- No se permite la entrada a menores de 18 años.

**El ejercicio aumenta la frecuencia y la intensidad de la exhalación y aumenta el riesgo de transmisión viral.** Las actividades en interiores con personas fuera de su hogar tienen un riesgo mucho mayor de



transmisión del COVID-19 para usted y su comunidad que las actividades al aire libre. Debe considerar el impacto de este gran riesgo para usted y su comunidad. **El distanciamiento físico, los cubrebocas y la desinfección del espacio físico y las manos son fundamentales para frenar la transmisión del virus que causa el COVID-19, especialmente en entornos y situaciones de mayor riesgo, como gimnasios y centros de acondicionamiento físico en el interior en donde las personas respiran más fuerte.**

Para CUALQUIER actividad que pueda aumentar la frecuencia o la intensidad de la respiración (incluidas, entre otras, actividades cardiovasculares o aeróbicas o el levantamiento de pesas), los centros deben garantizar que las personas estén **al menos a 12 pies** de distancia de todas las demás mientras participan en esas actividades. Entre mayor sea el espacio entre los clientes que estén respirando fuerte, más seguro será. Mantenga una distancia de al menos seis pies para actividades estacionarias que no aumenten la frecuencia o la intensidad de la respiración, como los estiramientos, el yoga suave o la meditación.

Se les recomienda encarecidamente a los gimnasios y centros de acondicionamiento físico a priorizar y utilizar el espacio al aire libre siempre que sea posible (consulte la [Tip Sheet for Outdoor Gym Services \[Hoja de consejos para los servicios de gimnasios al aire libre\]](#)); pueden usar el espacio al aire libre Y el espacio interior según lo permitan las condiciones en conformidad con la Directiva actual.

Los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios pueden abrir hasta a un 10% de su capacidad y tienen que cumplir los requisitos indicados en esta guía.

## PLANIFICACIÓN

- Complete el **Plan de salud y seguridad** (consulte el Anexo B, a continuación) para describir lo que el centro hará para implementar los requisitos de esta guía y cualquier directiva u orden relevante del Oficial de Salud. Comparta el plan con el personal, los clientes y otros miembros del centro.
- Publique el Plan de salud y seguridad en una ubicación altamente visible para el personal y los clientes.
  - Toda mención de "personal" debe incluir, entre otros, personal asalariado, personal pagado por horas, proveedores y contratistas independientes.
- Prepare y publique el Protocolo de distanciamiento social (consulte el Anexo A de la Stay-Safer-At-Home Order [Orden de quedarse más seguro en casa] publicada en [www.sfdph.org/healthorders](http://www.sfdph.org/healthorders)).
- Designe a un miembro del personal encargado de temas relacionados sobre el COVID-19 para que sea el único punto de contacto en cada sitio para responder preguntas o inquietudes sobre las prácticas, los protocolos o la posible exposición. Esta persona también coordinará con el Departamento de Salud Pública de San Francisco.
- Se recomienda enfáticamente que se establezca un sistema de reservación para gestionar la capacidad de acceso al gimnasio y a los equipos de alto uso. Los centros deben determinar de antemano cómo monitorearán en tiempo real la capacidad dentro del centro y los pasos a seguir para asegurarse de que no se exceda dicha capacidad.
- Instale plexiglás u otras barreras impermeables en el área de la recepción, si es posible, para



minimizar la interacción entre los empleados de la recepción y los clientes.

- Implemente herramientas de registro virtual sin contacto, si es posible, para que los clientes no tengan que utilizar el espacio de la recepción.
- Capacite al personal sobre las prácticas de salud y seguridad que deben seguirse.
  - Comparta información sobre el [COVID-19, cómo evitar que se transmita](#) y qué [afecciones de salud](#) preexistentes pueden hacer que las personas sean más susceptibles a contraer el virus.
  - Todo el personal debe usar cubrebocas EN TODO MOMENTO mientras esté en el gimnasio o centro de acondicionamiento físico. [Consulte la Orden de salud sobre las cubiertas faciales No. C19-12c.](#)
  - Todo el personal debe ser evaluado todos los días antes de ingresar al centro. Consulte [www.sfcdcp.org/screening-handout](http://www.sfcdcp.org/screening-handout).
  - Todo el personal debe mantener una distancia física de al menos seis pies de otras personas que no estén haciendo ejercicio y de 12 pies de los clientes que realicen cualquier actividad que aumente su frecuencia o intensidad respiratoria.
  - Considere hacer todas las reuniones de desarrollo del personal de forma remota mediante el uso de medios electrónicos, como el correo electrónico y las teleconferencias, en la medida de lo posible.
- Las vacunas contra la influenza son fundamentales en la lucha contra el COVID-19 porque (1) mantienen saludables a los trabajadores y las comunidades y (2) reducen la sobrecarga en nuestros sistemas del cuidado de la salud y de pruebas que están respondiendo ante el COVID-19. **Recomiende enfáticamente a todo el personal que se vacune contra la influenza.** Coloque letreros para recomendarles a los clientes, visitantes, etc. que se vacunen contra la influenza.
- Coloque letreros alrededor del centro que les recuerden a los clientes que se queden en casa si tienen algún síntoma, y sigan los requisitos sobre el distanciamiento físico, los requisitos sobre los cubrebocas, el lavado de manos o la desinfección, etc.
- Los espacios comerciales que existan dentro de un centro de acondicionamiento físico interior pueden abrir y deben seguir todos los protocolos detallados en la [Directiva del Oficial de Salud 2020-17](#). Se puede utilizar cualquier espacio de trabajo interior, como oficinas o salas de descanso para empleados, que forme parte físicamente del centro y que se requiera para operar el centro, pero se deben seguir todos los protocolos detallados en la [Directiva del Oficial de Salud 2020-18](#). Todas las funciones de oficina que puedan hacerse de forma remota deben continuar haciéndose así tanto como sea posible. El número de empleados de oficina cuenta para el límite de capacidad del 10% del centro.
- Los servicios de cuidado personal, como la terapia de masajes, deben seguir todos los protocolos detallados en la [Directiva del Oficial de Salud No. 2020-30](#).

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

**Distanciamiento físico:** el esfuerzo físico del ejercicio puede aumentar la frecuencia y la intensidad de la exhalación, lo que hace que el distanciamiento físico sea aún más importante para reducir los riesgos de



transmisión del virus que causa el COVID-19. **12 pies es la distancia mínima** requerida entre los clientes que realizan cualquier actividad que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración. **Seis pies es la distancia mínima** que se requiere **entre aquellos que no están realizando ejercicios que aumenten la frecuencia o la intensidad de la respiración**. Siempre que sea posible, aumente la distancia.

- El número máximo de personas, incluido el personal y los clientes, permitido dentro del centro en cualquier momento es el número que puede mantener **al menos** seis pies de distancia física en todo momento Y 12 pies de distancia física alrededor de los clientes que hacen ejercicio, hasta un 10% de la capacidad normal. El límite de capacidad del 10% se aplica a espacios separados dentro del centro. Por ejemplo, el 10% de la capacidad de un gimnasio para un centro completo puede ser de 50 personas, pero el 10% de la capacidad para una sala o un espacio más pequeño dentro del gimnasio puede ser de solo dos o tres personas.
- Los clientes deben mantener una distancia física de **al menos** seis pies de las personas fuera de su hogar EN TODO MOMENTO Y 12 pies alrededor de los clientes que realizan ejercicios que aumentan la frecuencia o la intensidad de la respiración. Use letreros, cinta en el piso u orientación direccional para ayudar a asegurar el distanciamiento físico mientras el personal y los clientes se mueven por el espacio.
- Use letreros y monitoreo continuo para asegurarse de que las salas y los espacios individuales dentro de un centro no excedan su capacidad.
- Organice el espacio o desarrolle procesos para monitorear y mantener el distanciamiento físico requerido en todo momento. Considere uno o más de los siguientes métodos:
  - Coloque el equipo a una distancia **mínima** de seis pies (por ejemplo, para hacer estiramientos) o 12 pies (por ejemplo, para el uso de bicicletas estáticas) cuando lo requiera la actividad.
  - Coloque el equipo sobre una marca de "X" para proporcionar un mayor distanciamiento.
  - Permita que se use una máquina y bloquee la siguiente, y mueva el equipo para que esté más separado.
  - Desarrolle un plan de monitoreo para identificar las máquinas que están en uso en cualquier momento para mantener 12 pies de distancia donde sea necesario. Por ejemplo, las bicicletas estáticas pueden colocarse alrededor de un espacio entre otras máquinas. Implemente un sistema de reservación o registro para máquinas individuales.
  - Las barreras físicas pueden ser útiles para minimizar la exposición entre los clientes y el personal o para separar las áreas de ejercicio, pero no deben bloquear significativamente el flujo de aire general en el espacio.
- Los clientes pueden participar en actividades físicas autodirigidas. Por ejemplo, los clientes pueden usar individualmente pesas u otros equipos de acondicionamiento físico. Las vías de acceso de los clientes hacia y desde el equipo deben permitir que se mantenga la distancia física requerida en todo momento (por ejemplo, se requieren 12 pies de distancia para una vía de acceso que pasa por una máquina cardiovascular).
  - Se permite el entrenamiento personal individual cuando se pueden mantener al menos seis pies de distancia física, o 12 pies si se realiza alguna actividad que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración.



- Los clientes no pueden participar en actividades que requieran que otros estén a menos de 6 pies por razones de seguridad o de otro tipo, como vigilar a un compañero mientras levanta pesas.

### **Consideraciones sobre la actividad y el espacio**

- No se permiten albercas en interiores.
- En este momento, a la espera de noticias, las paredes de escalada están prohibidas debido a la dificultad de desinfectarlas adecuadamente antes y después de cada uso.
- Las clases grupales de ejercicios cardiovasculares o aeróbicos (como spinning, kickboxing, etc.) no están permitidas en el interior en este momento.
- Las actividades de alto contacto que requieren un contacto cercano de menos de seis pies de distancia no están permitidas a menos que se permita lo contrario según la Orden de quedarse más seguro en casa. Esto incluiría actividades como eventos deportivos en grupo, actividades intermurales organizadas, baloncesto, balonmano o carreras organizadas.
- La ventilación es importante para prevenir la transmisión. Se prohíben las salas o los espacios que se sabe que tienen poca ventilación, como las canchas de squash. Las canchas interiores y las salas de acondicionamiento físico solo se pueden utilizar para actividades actualmente permitidas en un gimnasio en el interior SOLO SI se pueden mantener los requisitos de distancia física en todo momento, se usan cubrebocas continuamente y no se sabe que la sala tenga mala ventilación. Cada sala separada debe mantener un máximo del 10% de su capacidad específica. Tener poca ventilación en un espacio compartido que se utiliza para hacer ejercicio, incluso si el ejercicio no es aeróbico, puede aumentar sustancialmente el riesgo de transmisión.
- Para los clientes que utilizan equipos de ejercicios autodirigidos, el aerosol y las toallitas desinfectantes deben estar convenientemente ubicados y disponibles para que los clientes limpien el equipo antes y después de cada uso (consulte la sección Higienización y desinfección a continuación). Tome medidas para asegurarse de que otro cliente no comience a usar el equipo de ejercicios autodirigido antes de que haya sido desinfectado. El personal debe controlar el cumplimiento de la desinfección del equipo de acondicionamiento físico autodirigido y la disponibilidad de suministros de desinfección. Los clientes y el personal deben recibir información, mediante letreros u otros medios, sobre cómo informar al monitor del COVID-19 designado por el centro sobre los problemas de seguridad en tiempo real.
- Cierre las salas de casilleros, las regaderas, los saunas, los baños de vapor y otros espacios que no se utilicen específicamente para el acondicionamiento físico. Estos permanecerán cerrados hasta que se publiquen más instrucciones. (Nota: las salas de casilleros pueden estar abiertas solo para permitir el acceso a las áreas de los baños; los casilleros, los bancos y otros servicios de la sala de casilleros deben estar cerrados). Se recomienda a las empresas a controlar el uso de los baños, ya sea requiriendo una llave para su acceso o asignando un asistente cerca del baño o de la sala de casilleros.
- Cierre los espacios de cuidado de niños, áreas de juego interiores o paredes, estaciones o mesas sensoriales.
- Las áreas o los servicios cerrados deben ser inaccesibles para los clientes, cerrando las puertas con llave o usando cinta u otras barreras para bloquear el área. En la entrada de cada área cerrada y en cada servicio cerrado, se debe colocar un letrero que indique a los clientes que el



área o servicio está fuera de los límites.

- Se recomienda a los gimnasios y estudios de acondicionamiento físico a reservar espacios u horarios para los miembros de la comunidad que son vulnerables a tener resultados desfavorables en su salud debido al COVID-19.
- Siempre que sea posible, instale dispensadores de agua automáticos sin contacto para usarlos con botellas de agua reutilizables personales o vasos de papel desechables de un solo uso. Coloque letreros que le recuerden al personal y a los clientes que la botella o los vasos no deben tocar el dispensador de agua. Si no es posible colocar un dispensador de agua sin contacto, recuérdelo a los empleados y a los clientes que se laven las manos o utilicen un desinfectante de manos adecuado antes y después de tocar el botón para sacar agua de los bebederos.

## Cubre bocas

Respirar fuerte aumenta el riesgo de transmitir y contraer el virus que causa el COVID-19. **Los cubrebocas protegen al usuario Y a quienes lo rodean y son de vital importancia en gimnasios y centros de acondicionamiento físico.**

Las mascarillas y otros cubrebocas de tela evitan que las personas transmitan el virus a otros al atrapar las gotitas respiratorias antes de que puedan viajar por el aire. La investigación más reciente muestra que los cubrebocas TAMBIÉN protegen al usuario al reducir la cantidad de virus que le llega y, por lo tanto, disminuye el riesgo de una enfermedad grave en el usuario. **Los cubrebocas son una de las medidas más importantes para proteger al personal y a los clientes del COVID-19.**

- Todos los clientes TIENEN QUE usar cubrebocas EN TODO MOMENTO mientras estén en el gimnasio o centro de acondicionamiento físico, excepto mientras se hidratan (están bebiendo algo) y su respiración es normal. [Consulte la Orden de salud sobre las cubiertas faciales No. C19-12c](#). Los gimnasios deben colocar letreros que les recuerden a los clientes que deben cumplir las [siguientes reglas](#) (se adjunta un ejemplo. Vuelva a consultar regularmente en: <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19> a medida que se mejore la señalización para reflejar nuestra creciente comprensión de los importantes pasos de prevención contra el COVID-19 que podemos tomar para nosotros y nuestra comunidad).
  - **Esfuerzo intenso.** Los clientes deben evitar esforzarse hasta el punto en que quieran quitarse el cubrebocas. Deben poder usar el cubrebocas continuamente mientras hacen ejercicio y se les debe recomendar que consulten con su doctor si no están seguros de cuáles son las actividades en las que pueden participar de manera segura mientras usan un cubrebocas de forma continua.
  - **Hidratación.** Los clientes deben reducir la velocidad de su respiración a una intensidad regular antes de quitarse temporalmente el cubrebocas para hidratarse y luego deben volver a ponerse el cubrebocas de inmediato y lavarse o desinfectarse las manos si se tocan la cara.
  - **Comer.** No se permite comer en el gimnasio o en el centro de acondicionamiento físico porque esto implica que los clientes se quiten el cubrebocas durante más tiempo, lo que representa un mayor riesgo para quienes los rodean.



- Reemplazo de cubrebocas sucios. Recomiende a los clientes que traigan un cubrebocas de reemplazo en caso de que su cubrebocas se moje o se ensucie. Los clientes solo pueden quitarse y volver a ponerse el cubrebocas cuando estén al aire libre y después deben lavarse o desinfectarse las manos.
- Tipos de cubrebocas:
  - Los cubrebocas con ventilación **no** están permitidos. El centro debe indicar en su Plan de Salud y Seguridad cómo capacitará al personal para monitorear y responder a los clientes que usen cubrebocas con ventilación.
  - Los gimnasios deben colocar letreros con las siguientes recomendaciones sobre la calidad de los cubrebocas:
    - Mayor protección:
      - Mascarilla quirúrgica o mascarilla de tela de varias capas
        - Si usa una mascarilla de tela de varias capas, debe ser de tejido apretado o de algodón o mezcla de algodón de alto conteo de hilos
      - Buen ajuste: se ajusta de forma segura sobre la nariz, la boca y debajo de la barbilla
    - Buena protección:
      - Cubrebocas de tela de una sola capa
      - Protector de cuello de doble capa
      - Conteo bajo de hilos de algodón, seda, lino o poliéster
    - No recomendados:
      - Cubrebocas de tejido suelto, pañuelo doblado, protector de cuello de una sola capa
      - Materiales con los cuales es difícil respirar como plástico o cuero
      - Materiales demasiado porosos como nylon o lana
      - Mal ajuste: no se ajusta de forma segura sobre la nariz, la boca y debajo de la barbilla
  - Considere proporcionar cubrebocas de forma gratuita o téngalos disponibles para que los clientes los compren.

### Evaluación de la salud de los clientes:

- Los centros deben evaluar a los clientes que entren al centro usando las preguntas sobre los síntomas y la exposición al COVID-19. Los centros deben hacer las preguntas y transmitir la información que se encuentra en: <https://www.sfcpc.org/screeningvisitors>
- Los centros deben excluir a quienes respondan afirmativamente a cualquiera de las preguntas del formulario anterior.

### Higienización y desinfección:

- Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico deben crear un plan e implementar requisitos de higienización que **excedan** los requisitos estándar de la industria. Los protocolos deben incluir, entre otros, los siguientes:



- Todo el personal y los clientes deben lavarse o desinfectarse las manos al ingresar al centro. Los clientes deben lavarse o desinfectarse las manos antes y después del uso del equipo compartido.
- Los centros deben proporcionar una estación de lavado, desinfectante de manos o toallitas desinfectantes para los clientes y el personal.
- Exija al personal que limpie y desinfecte regularmente las áreas y superficies de alto contacto, como picaportes de puertas, manijas, rieles, interruptores de luz, baños, lavabos, inodoros, bancos, áreas de recepción, teclados, computadoras, teléfonos, máquinas de ejercicios, equipos, accesorios, estaciones de higienización y otros equipos durante el día siguiendo las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) que se encuentran en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
- Exija a los clientes que desinfecten cualquier máquina de ejercicios, accesorios u otro equipo antes y después de cada uso. Coloque letreros para recordarle a los usuarios este requisito. Ponga a disposición de los clientes atomizadores y toallitas desinfectantes en lugares convenientes. Asegúrese de que haya botes de basura forrados que no se toquen.
  - Si un cliente no puede limpiar o desinfectar el equipo después del ejercicio, proporcione etiquetas de "Listo para limpiar" para que los miembros las coloquen en el equipo después de su uso y avisarle al personal que el equipo debe desinfectarse antes de que el próximo cliente pueda usarlo.
  - Tome medidas para asegurarse de que otro cliente no comience a usar el equipo de ejercicios autodirigido antes de que haya sido desinfectado. El personal debe controlar el cumplimiento de la desinfección del equipo de acondicionamiento físico autodirigido y la disponibilidad de suministros de desinfección. Los clientes y el personal deben recibir información, mediante letreros u otros medios, sobre cómo informar al monitor del COVID-19 designado por el centro sobre los problemas de seguridad en tiempo real.
- Los productos desinfectantes deben estar aprobados para su uso contra COVID-19. Puede encontrar una lista aprobada en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

## Ventilación:

Realice las mejoras necesarias en la ventilación del establecimiento, incluido lo siguiente:

- ◆ Sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (Heating, ventilation, and air conditioning systems, HVAC) (si hay alguno)
  - ◆ Asegúrese de que los sistemas HVAC reciban mantenimiento y funcionen correctamente.





- Considere la posibilidad de renovar los filtros de aire para que tengan la mayor eficiencia posible.
  - Aumente el porcentaje de aire del exterior a través del sistema HVAC, reajustando o anulando las compuertas de recirculación (“economizador”).
  - Desactive los controles de ventilación regulados por la demanda que reducen el suministro de aire según la temperatura o el nivel de ocupación.
  - Considere activar el sistema de ventilación del inmueble, aun cuando no esté ocupado por personas, para potencializar la ventilación. Como mínimo, reinicie los sistemas de ventilación operados por temporizador para que comiencen a operar 1 o 2 horas antes de que se abra el inmueble y 2 o 3 horas después de que se cierre el mismo.
- 
- Aumente la ventilación natural abriendo ventanas y puertas cuando las condiciones ambientales y los requisitos del inmueble así lo permitan.
  - Considere instalar limpiadores de aire portátiles (“filtros de aire de partículas de alta eficiencia [high-efficiency particulate air, HEPA]”).
  - Si el establecimiento utiliza ventiladores de pedestal o ventiladores de montaje rígido, ajuste la dirección de los ventiladores para minimizar el flujo de aire que corre del espacio de una persona al espacio de otra.

Para obtener más información y recursos adicionales, consulte lo siguiente: Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH): [www.sfdcp.org/COVID-ventilation](http://www.sfdcp.org/COVID-ventilation).

## Preguntas frecuentes

### **¿Qué sucede si alguien en mi gimnasio o centro de acondicionamiento físico resulta positivo al COVID-19?**

Las personas pueden transmitir el virus 48 horas antes de mostrar síntomas del COVID-19. Algunas personas **nunca** muestran síntomas y aún pueden transmitir el virus. Consulte la guía del SFDPH "[What to do if Someone at the Workplace Has COVID-19](#)" (Qué hacer si alguien en el lugar de trabajo tiene COVID-19), que puede encontrarse en [www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace](http://www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace). Mantener una lista del personal y los clientes de la organización ayudará con el rastreo de contactos para ayudar a garantizar la salud de sus clientes y nuestra comunidad.

### **Algunos de nuestros clientes usan guantes para el levantamiento de pesas y otras actividades de ejercicio. ¿Eso está permitido?**

Los clientes pueden usar sus guantes mientras hacen ejercicio, pero se les debe recordar la desinfección y el lavado de manos. Los guantes no reemplazan la desinfección, el lavado de manos u otros protocolos de desinfección.

### **¿Y las toallas?**

Recomiéndeles a los visitantes traer sus propias toallas. Si su establecimiento decide proporcionar servicio de toallas, las toallas usadas deberán almacenarse en un contenedor con tapa. Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más caliente y



adecuada y seque completamente los artículos. Las toallas, ya sean proporcionadas por el establecimiento o traídas por los visitantes, no reemplazan el requisito de desinfectar las máquinas de acondicionamiento físico, los accesorios u otros equipos utilizados por los clientes.

### **¿Deberíamos fomentar el uso de protectores faciales?**

Actualmente no existe ninguna recomendación de que el público en general use protección para los ojos para la mayoría de las actividades diarias. Sin embargo, los ojos teóricamente pueden ser una vía de infección para el COVID-19. Un protector facial o unas gafas protectoras (pero no anteojos normales) podrían brindar protección contra este tipo de exposiciones. Por lo tanto, las personas, particularmente aquellas con alto riesgo de exposición o de enfermedad grave debido al COVID, pueden decidir usar protección para los ojos además de cubrirse la cara como una capa adicional de protección contra la infección por COVID-19.

## Recursos

Manténgase informado. La información cambia rápidamente. Puede encontrar recursos útiles en:

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH)
  - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- Recursos que se pueden imprimir, tales como letreros
  - <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- Plan de California para una economía más segura emitido por el estado de California
  - <https://covid19.ca.gov/safer-economy/#reopening-data>
- Guía de la industria del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH) para los centros de acondicionamiento físico
  - <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-fitness.pdf>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
  - Lista de documentos guía (de búsqueda)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>
- Promover el uso de los cubrebocas durante la pandemia de COVID-19: UNA GUÍA PARA LOS LEGISLADORES
  - <https://preventepidemics.org/wp-content/uploads/2020/08/Promoting-Face-covering-Wearing-During-COVID-19.pdf>

# Use cubrebocas en todo momento.

Excepto cuando se hidrate (beba algo) y esté respirando normal

## VAYA A SU RITMO

- NO se esfuerce hasta el punto de querer quitarse el cubrebocas
- Solo participe en actividades en las que pueda mantener su cubrebocas puesto continuamente. Consulte con su doctor si no está seguro.

## BAJE EL RITMO ANTES DE HIDRATARSE

- Antes de quitarse el cubrebocas para hidratarse, asegúrese de que su respiración haya vuelto a la normalidad

## NO COMA AQUÍ

- Salga si tiene que comer

## SALGA SI TIENE QUE CAMBIARSE EL CUBREBOCAS

- Traiga un cubrebocas de repuesto en caso de que el suyo se moje o se ensucie.
- Es OBLIGATORIO salir para quitarse y volverse a poner el cubrebocas.
- Lávese o desinfectese las manos después de reemplazar el cubrebocas sucio.

# SU CUBREBOCAS NOS PROTEGE A LOS DOS

Entre mejor sea su cubrebocas, más protegidos estaremos todos

## Mayor protección:

- Mascarilla quirúrgica o cubrebocas de tela de varias capas
  - Si usa un cubrebocas de tela de varias capas, debe ser de tejido apretado o de algodón o mezcla de algodón de alto conteo de hilos
- Buen ajuste: se ajusta de forma segura sobre la nariz, la boca y debajo de la barbilla

## Buena protección:

- Cubrebocas de tela de una capa
- Protector de cuello de doble capa
- Conteo bajo de hilos de algodón, seda, lino o poliéster

## No recomendados:

- Cubrebocas de tejido suelto, pañuelo doblado, protector de cuello de una sola capa
- Materiales con los cuales es difícil respirar como plástico o cuero
- Materiales demasiado porosos como nylon o lana
- Mal ajuste: no se ajusta de forma segura sobre la nariz, la boca y debajo de la barbilla

## NO PERMITIDOS:

- Cubrebocas con ventilación