



## **Riesgos y beneficios de visitar un centro para refrescarse informal**

**ACTUALIZADO el 4 de septiembre de 2020**

**AUDIENCIA:** Visitantes que utilizan sitios para refrescarse informales en días calurosos. Los sitios para refrescarse informales pueden ser aquellos que instalan organizaciones basadas en la comunidad (community based organizations, CBO), organizaciones religiosas (faith based organizations, FBO) u otras organizaciones. Esto no incluye los sitios para refrescarse formales que ofrece la Ciudad y el Condado de San Francisco (City and County of San Francisco, CCSF) que tienen requisitos específicos para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19. Para obtener información sobre los sitios para refrescarse formales que ofrece la CCSF, visite: [sf72.org](https://sf72.org). Este folleto de riesgos y beneficios se puede encontrar en [sfcdcp.org/covid19](https://sfcdcp.org/covid19) bajo "Extreme Heat and COVID-19 (Calor extremo y COVID-19)".

Este documento describe los beneficios y los riesgos de los centros para refrescarse informales y ofrece consejos sobre cómo reducir los riesgos del COVID-19 si elige visitar un centro para refrescarse informal.

La Orden [C19-05b del Oficial de Salud de San Francisco prohíbe las reuniones grandes durante el COVID-19](#). Sin embargo, durante un evento de calor extremo, tanto los centros para refrescarse formales de la Ciudad como los centros para refrescarse residenciales informales estarán abiertos para que usted y las personas que viven en su hogar los utilicen.

### **Beneficios asociados con los centros para refrescarse informales**

- Ofrecen al público alivio del calor extremo que puede causar una variedad de enfermedades relacionadas con el calor. Estas enfermedades van desde el agotamiento por calor hasta un golpe de calor y posiblemente la muerte.
- Los sitios para refrescarse informales pueden estar más cerca de los hogares de las personas, lo que puede facilitarles el uso de estos sitios para mantenerse frescas.
- Aunque generalmente no se recomienda reunirse con otras personas fuera de su hogar, un cambio de escenario y estar cerca de otras personas (mientras haya una distancia de seis pies entre una y otra, y se use una cubierta facial) puede ayudar con los sentimientos de soledad y aislamiento.
- Puede estar expuesto a menos personas y por un tiempo más corto si va a un centro para refrescarse informal. Si hay un centro para refrescarse informal dentro de su edificio o muy cerca, es posible que pueda visitarlo durante un tiempo corto para refrescarse rápidamente, lo que puede reducir el tiempo total de exposición a otros. Si va a un centro para refrescarse formal de la Ciudad, especialmente si debe usar el transporte público o un viaje compartido o un taxi para ir y regresar, puede estar expuesto a más personas.

### **Riesgos asociados con los centros para refrescarse informales y el COVID-19**

- Es posible que los centros para refrescarse informales no sigan la [Directiva del Departamento de Salud Pública](#) sobre el funcionamiento de los centros para refrescarse seguros y no puedan mejorar el flujo de aire y la ventilación tan bien como los centros para refrescarse formales. Un flujo de aire deficiente en una habitación cerrada aumenta el riesgo de estar expuesto al COVID-19.



## San Francisco Department of Public Health

- El uso de ventiladores puede transmitir gotitas infecciosas más allá de los seis pies, especialmente cuando los ventiladores soplan directamente de una persona a otra. Los ventiladores también pueden no ayudar durante el calor. Un estudio ha demostrado que los ventiladores pueden ser un riesgo, especialmente para las personas con enfermedades cardíacas, porque pueden empeorar la temperatura corporal cuando la humedad y el calor son altos.

### Alternativas a los centros para refrescarse informales

- Vaya a uno de los centros para refrescarse formales que ofrece la Ciudad y el Condado de San Francisco. Los sitios se pueden encontrar en: [sf72.org](https://sf72.org).
- Si está disponible, considere visitar un centro para refrescarse al aire libre que pueda tener nebulización u otros métodos de enfriamiento por evaporación de calor. Estar al aire libre es mucho más seguro que estar en interiores con respecto al riesgo del COVID-19.
- Vaya a un lugar fresco, como un negocio abierto que tenga aire acondicionado o a la casa de amigos o familiares que esté fresca. **En estos entornos, considere especialmente los consejos para prevenir el COVID-19 que se encuentran a continuación.**
- Quédese en casa, manténgase hidratado y lo más fresco posible. **¡Manténgase conectado!** Asegúrese de tener un amigo que sepa cómo está usted. Si no va a un centro para refrescarse o a un lugar fresco, es posible que deba cambiar de decisión por su propia seguridad a medida que aumenten las temperaturas y el calor permanezca atrapado en los interiores. Cuando el agotamiento por calor comienza, puede ser muy difícil tomar decisiones complejas y saber cuándo estamos en grave peligro. Si opta por permanecer en el interior, especialmente si es vulnerable y vive solo, programe un horario regular con un contacto de su confianza para que verifique que usted está bien.

### Consejos que se deben seguir para prevenir el COVID-19 durante su visita a un centro para refrescarse informal

- Practique el distanciamiento social manteniéndose a seis pies de distancia de los demás en todo momento.
- Use cubiertas faciales en todo momento. Las cubiertas faciales deben cubrir tanto la nariz como la boca.
- Si conversa con personas fuera de su hogar, asegúrese de mantenerse a una distancia de seis pies y de que usted y la otra persona lleven puesta una cubierta facial en todo momento. Si se quita la cubierta facial para beber agua fresca o comer, no hable. No grite ni cante porque estas actividades pueden aumentar la transmisión del virus COVID-19.
- Evalúe el flujo de aire o ventilación del centro para refrescarse para ayudarlo a decidir cuál es el riesgo:
  - Los sitios para refrescarse más seguros tienen:
    - Techos altos
    - Espacios grandes
    - Sistemas de intercambio de aire como el sistema HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado) que ayuda a que el aire salga de la habitación o del edificio
  - Si la habitación no tiene las características anteriores, ¿cómo circula el aire en la habitación?
    - Situaciones más seguras: el aire circula desde ventiladores de techo (si es



## San Francisco Department of Public Health

- posible, los ventiladores de techo deben estar en modo de flujo de aire hacia arriba), ventanas abiertas o unidades de aire acondicionado de ventana
- Situaciones inseguras: una habitación pequeña en donde el aire no circula, una habitación con ventiladores de piso o de escritorio que soplan directamente hacia las personas

Para obtener información detallada sobre cómo establecer centros para refrescarse seguros, consulte la [Directiva sanitaria 2020-25](#).