



Consejos a la hora de hospedarse en instalaciones de alojamiento durante el COVID-19

Actualizado el 2 de octubre de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco creó la siguiente hoja de consejos para que la sigan las personas que se hospeden en instalaciones de alojamiento, la cual se publicará en <http://www.sfc-dcp.org/COVID19>. Esta hoja de consejos puede cambiar a medida que se actualice la información.

Tenga en cuenta que viajar aumenta sus posibilidades de contraer y propagar el COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás del COVID-19. Puede contagiarse del COVID-19 durante sus viajes. Es posible que se sienta bien y no tenga ningún síntoma, pero de todos modos puede transmitir el COVID-19 a otras personas. Usted y sus compañeros de viaje (incluidos los niños) pueden transmitir el COVID-19 a otras personas, incluidos su familia, amigos y la comunidad durante 14 días después de haber estado expuesto al virus.

No viaje si está enfermo o si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días. No viaje con alguien que esté enfermo.

PÚBLICO: Esta guía es para los huéspedes y el personal de instalaciones de alojamiento en San Francisco.

Resumen de cambios desde la versión del 14 de septiembre de 2020

- Texto actualizado sobre cómo se propaga el COVID-19 para mantener coherencia con otros documentos.
- Información adicional sobre las vacunas contra la gripe.
- Requisitos actualizados para ir a cenar, hacer ejercicio y tomar bebidas de autoservicio.

Información sobre el COVID-19

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El COVID-19 se transmite de persona a persona y se cree que ocurre cuando:

- Se expulsan gotículas grandes al toser o estornudar directamente hacia la cara, la nariz, los ojos y la boca de alguien que está cerca, generalmente a menos de 6 pies de distancia (transmisión por gotículas);
- Una persona respira, habla, canta, tose o estornuda y libera pequeñas partículas infecciosas que pueden permanecer suspendidas en el aire durante un período de tiempo o desplazarse más allá de 6 pies en corrientes de aire en interiores (transmisión por aerosol), y
- Una persona toca una superficie contaminada y luego toca una membrana mucosa como su nariz, sus ojos o su boca (transmisión por contacto).

Prevención del COVID-19

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.** Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos el 60 % de alcohol.
- **Mantenga el distanciamiento social y evite el contacto cercano.** En la mayor medida posible, mantenga una distancia social de 6 pies entre usted y las personas que no viven en su hogar.
- **Use un protector facial.** Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando se encuentre en lugares públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar.



- **Limpie y desinfecte** regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- **Vigile su salud diariamente.** Esté alerta a síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas. Comuníquese con su médico o [hágase una prueba](#) si presenta síntomas.

Orientación para todos los huéspedes de instalaciones de alojamiento

Antes de su estadía

- Revise los mecanismos que ofrece la instalación de alojamiento para el registro remoto, llave de la habitación mediante dispositivos móviles y las opciones de pago sin contacto que minimizarían su contacto con otras personas.
- Asegúrese de empacar todos sus artículos esenciales, como medicamentos, pañuelos de papel, toallitas desinfectantes, etc.
- Considere llevar sus propios artículos no esenciales, como bolígrafos, papeles, bebidas, etc.
- Revise las políticas sobre el COVID-19 que pueda tener la instalación de alojamiento. Es posible que la instalación haya modificado la disponibilidad de los servicios de limpieza y haya eliminado artículos que se tocan con frecuencia, como los controles remotos de TV de su habitación. Es posible que algunos servicios, como nadar en albercas bajo techo o el café de autoservicio, no estén disponibles.
- Las vacunas contra la gripe son fundamentales en la lucha contra el COVID-19 (1) al mantener saludables a los trabajadores y a las comunidades, y (2) al reducir la tensión en nuestros sistemas de pruebas y atención médica que responden al COVID-19. Invitamos a todos a que se vacunen contra la gripe. Ponga [letreros](#) para invitar a otros a que se vacunen.
- Los científicos concuerdan en que el riesgo de transmisión de COVID-19 es mucho mayor en espacios cerrados que en los abiertos. Consulte nuestra guía sobre cómo [tomar decisiones seguras cuando se está en espacios cerrados](#).

Durante su estadía

- Siga todas las indicaciones de los letreros. Es posible que la instalación de alojamiento tenga marcadores en los pisos para ayudarle a mantener el distanciamiento social, algunos pasillos pueden estar marcados para el desplazamiento en una sola dirección y los ascensores tendrán límites de usuarios.
- No reciba visitantes. Debido a que el riesgo de infección aumenta cuando los miembros de diferentes hogares comparten espacios, se le recomienda encarecidamente que permanezca en su habitación o alojamiento únicamente con los miembros de su hogar. Por las mismas razones, no debe usar su alojamiento para recibir visitantes que no sean miembros de su hogar.
- Considere usar las escaleras. De lo contrario, espere para usar el ascensor hasta que pueda viajar solo o únicamente con personas de su hogar.
- Minimice el uso de áreas que puedan llevar a un contacto cercano con otras personas; por ejemplo, patios exteriores, piscinas al aire libre, jacuzzis al aire libre y salones.
- Solicite la entrega sin contacto para cualquier pedido de servicio a la habitación. Si pide que le lleven artículos a su habitación, pida que los dejen en la puerta para evitar su exposición a otras personas que no son de su hogar.
- Minimice lo que toca mientras permanece en su habitación, especialmente las áreas que pueden ser difíciles de limpiar, como el interior del refrigerador, muebles tapizados, etc.



- Si se aloja con niños, asegúrese de que los niños permanezcan cerca de usted y de que eviten tocar a otras personas o cualquier artículo que no les pertenezca. Los niños mayores de 5 años deben usar protector facial en San Francisco.
- Servicio de limpieza diaria: todos los huéspedes deben considerar el mayor riesgo de transmisión de virus que existe cuando el personal de limpieza y los huéspedes respiran y tocan superficies en la misma habitación, incluso cuando el personal de limpieza y los huéspedes no están en la habitación al mismo tiempo.
 - Muchas de las personas que dan positivo a COVID-19 nunca presentan síntomas, por lo que el personal de limpieza debe tratar cada habitación como si el huésped fuera positivo de COVID-19. Pedir el servicio de limpieza diaria aumenta el riesgo de transmisión comunitaria porque el personal de limpieza ingresa a muchos entornos habitados por personas que podrían ser positivas de COVID-19.
 - Si solicita el servicio de limpieza diaria de la habitación, con el fin de minimizar el riesgo de transmisión para usted y el personal de limpieza, el personal de limpieza no comenzará a limpiar hasta que usted haya salido de la habitación, y usted no podrá regresar a su habitación hasta que el personal de limpieza haya completado su solicitud de limpieza diaria de la habitación. El servicio de limpieza puede llevar más tiempo porque el personal debe tomar precauciones contra la propagación del COVID-19 con una mayor seguridad y limpieza.

Centro deportivo y gimnasio

Es posible que estén abiertas las instalaciones de ejercicio y deporte, así como las piscinas al aire libre. Una guía sobre cómo mantenerse seguro en las instalaciones deportivas está disponible en [Centros deportivos y gimnasios](#).

Comedor y cafetería

Los comedores y las cafeterías pueden estar abiertos. Consulte nuestra [guía para comer seguro](#).

Al final de su estadía

- Coloque todo lo que no se va a llevar en el basurero o en los contenedores de basura. Esto incluye retirar y desechar cualquier alimento que haya quedado en el refrigerador, el congelador y la despensa.
- Mantenga las ventanas abiertas el mayor tiempo posible para ayudar a ventilar la habitación antes de que el personal de limpieza deba entrar, a menos que el clima o la seguridad no lo permitan. Si está disponible, asegúrese de que su unidad de aire acondicionado o calefacción esté encendida para extraer el aire de la habitación y proporcionar aire fresco del exterior.
- Solicite un registro de salida remoto que no requiera que esté cerca de otras personas.

Consideraciones adicionales para los huéspedes si están en aislamiento o en cuarentena en una instalación de alojamiento

Además de la orientación para todos los huéspedes antes mencionada, toda persona que esté en aislamiento o en cuarentena en una instalación de alojamiento porque tiene síntomas del COVID-19, porque dio positivo en la prueba o porque ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo (es decir, si respondió que sí a una de las preguntas de detección) debe tomar medidas adicionales para que su estadía sea más segura. Consulte la información detallada en el [Folleto sobre detección para huéspedes en instalaciones de alojamiento](#) que le dieron en la instalación de alojamiento.



Antes y durante su estadía

- Planee cómo podrá entretenerse y sentir apoyo mientras se mantiene lejos de las personas hasta que finalice su periodo de aislamiento o cuarentena.
- Asegúrese de empacar todos sus artículos esenciales, como medicamentos, pañuelos de papel, toallitas desinfectantes, etc., de manera que no tenga que salir de la habitación durante el periodo de aislamiento o cuarentena.
- **No solicite el servicio de limpieza diaria.** No debe solicitar la limpieza de la habitación a menos que sea una emergencia, para evitar exponer al personal de limpieza a una posible infección.
- Puede encontrar información adicional en [Cómo aislarse de manera segura y cuarentena](#).

Recursos

Recursos útiles sobre el COVID-19 de San Francisco:

- [San Francisco Department of Public Health \(SFPDH\) COVID-19 Guidance \(Guía del Departamento de Salud Pública de San Francisco \[SFPDH\] sobre el COVID-19\): www.sfdph.org/covid19](http://www.sfdph.org/covid19)
- [City and County of San Francisco COVID-19 Information \(Información sobre el COVID-19 de la ciudad y el condado de San Francisco\): sf.gov/covid](http://sf.gov/covid)

El Departamento de Salud Pública de San Francisco agradece su ayuda para mantenerse a salvo usted, a su familia y a su comunidad en medio de la crisis del COVID-19.