



Aviso de suspensión o restricciones de actividades que se llevan a cabo al interior de los establecimientos

Noviembre 16, 2020

Los casos de COVID-19 en la Ciudad de San Francisco han aumentado a un paso rápido y significativo. Este aumento de casos significa que las métricas de salud de San Francisco cumplen los criterios para cambiar del nivel "amarillo", el cuál es el menor nivel, a un nivel más restrictivo de acuerdo con la tabla de riesgo codificada por colores del Estado de California. A menos que San Francisco tome medidas para detener el aumento de casos, corre el riesgo de caer en categorías más restrictivas. En consecuencia, el Oficial de Salud está suspendiendo o restringiendo algunas actividades que se llevan a cabo al interior de establecimientos. Si el aumento de los casos continúa, el Oficial de Salud puede restringir o suspender otras actividades que actualmente se permiten bajo la Orden C19-07 del Oficial de Salud, comenzando por actividades adicionales que se llevan a cabo en interiores.

Nota importante: A partir de las fechas que se indican en la tabla a continuación, el Oficial de Salud ordenó suspensiones o restricciones a los límites de capacidad de ciertas actividades como se muestra en dicha tabla. Estas suspensiones o restricciones modifican cualquier orden, directiva u orientación relacionada. Todas las personas y entidades afectadas están obligadas a cumplir con los nuevos límites y deben seguir supervisando y cumpliendo con todas las órdenes ([Health Orders](#)) y directivas ([Directives](#)) de salud que aplican.

Actividad y Orden o Directiva Modificada	Grupos Afectados	Cambio que entra en vigor a partir de las fechas indicadas
Instalaciones de oficinas Directiva 2020-18	Oficinas que no son esenciales	Restringido a partir del martes, 17 de noviembre de 2020 Las oficinas que no son esenciales pueden continuar con las Operaciones Básicas Mínimas como se describe en la Orden de Salud, y de lo contrario están suspendidas.
Gimnasios al interior / Centros de acondicionamiento físico Orden C19-07; Anexo C-1 Directiva 2020-31	Gimnasios Centros de acondicionamiento físico	RESTRINGIDO a partir del martes, 17 de noviembre de 2020 Los límites de capacidad total se reducen al 10% o 50 personas, la cantidad que sea menor. El número total de personas incluye el personal y todas las demás personas que se encuentren en las instalaciones.
Comidas al interior de los establecimientos Orden C19-07; Anexo C-1 Directiva 2020-16	Restaurantes Bares con servicio de comidas Centros comerciales con servicio de comidas Hoteles que tengan restaurantes Museos, zoológicos y acuarios que tengan restaurantes	SUSPENDIDO a partir del domingo, 14 de noviembre de 2020 No se permite comer al interior de los establecimientos. Suspendido hasta nuevo aviso.



	Gimnasios con servicio de comidas Cafeterías de oficina	
Cinemas al interior Orden C19-07; Anexo C1 Directiva 2020-35	Salas de Cine	RESTRINGIDO a partir del domingo, 14 de noviembre de 2020 Para las salas de cines al interior que tienen varios teatros individuales, el límite de capacidad para toda la sala de cine es el 25% y el límite para cada teatro o auditorio individual es de 50 personas. El número total de personas incluye el personal y todas las demás personas que se encuentren en las instalaciones.



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

ACTUALIZADA el 3 de noviembre 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 y se publicará en <https://www.sfdcp.org/COVID19>. Esta guía puede cambiar a medida que se actualice la información.

DIRIGIDO A: Gimnasios y centros de acondicionamiento físico que operan en interiores o exteriores 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 comparado con hacerlo en exteriores y transmite las mejores prácticas para mantener a los clientes y al personal sano y seguro.

ANTECEDENTES: La [Stay Safer at Home Health Order \(Orden de salud de quedarse más seguro en casa\) \(N.º C19-071\)](#) autoriza a los gimnasios y centros de acondicionamiento en **exteriores** y a los gimnasios y centros de acondicionamiento en **interiores** a operar. Se requiere que los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico en exteriores e interiores se adhieran a estas pautas y deben monitorear las futuras Directivas y Órdenes de Salud que se publicarán en <https://www.sfdph.org/healthorders> y <http://www.sfdph.org/healthdirectives>.

Cambios principales con respecto a las versiones anteriores al 27 de octubre de 2020:

- Actualiza los requisitos de los letreros de ventilación.

PUNTOS CLAVES:

- El número de personas adentro de un gimnasio nunca debe exceder el 25% 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 por lo menos 12 pies de distancia alrededor de quienes realizan cualquier actividad física que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración para el ejercicio en interiores y por lo menos seis pies de distancia para el ejercicio en exteriores. 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 por lo 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 con una intensidad respiratoria normal.
- Mantenga el espacio limpio con procedimientos mejorados de desinfección y de higiene.
- No se permite la entrada a menores de 18 años de edad.



INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO Y EL COVID-19:

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 riesgo aumentado tanto para usted como para su comunidad.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Actualmente, se sabe que el COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona a través del aire, por gotas que contienen el virus que se encuentran en el aliento de alguien con COVID-19. Estas gotas ingresan al aire cuando la persona exhala (espira), incluso cuando habla, canta, tose o estornuda. Es posible que las personas con COVID-19 no presenten ningún síntoma y exhalen gotas que contienen virus.

- A las gotas más grandes, con frecuencia se las llama “gotas balísticas”, debido a que viajan en línea recta y caen por la gravedad. Las personas que están cerca, generalmente a 6 pies, se infectan cuando respiran estas gotas o si las gotas les caen en los ojos, la nariz o la boca.
- Las gotas más pequeñas, o las partículas infecciosas, pueden flotar en el aire durante cierto periodo o viajar más de 6 pies en corrientes de aire en interiores, en especial en lugares cerrados con ventilación deficiente. Las personas que comparten el mismo espacio se infectan cuando respiran estas gotas y partículas más pequeñas, o si las gotas o partículas les caen en los ojos, la nariz o la boca, incluso si las personas se encuentran a más de 6 pies de distancia. En ocasiones, a estas gotas se les conoce como “aerosoles” o “bioaerosoles”.

El COVID-19 también se puede propagar si una persona se toca los ojos, la nariz o la boca después de tocar una superficie contaminada (también conocida como fómite); sin embargo, esto no es tan común.

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 por lo menos un 60% de etanol o un 70% de isopropanol.
- [Evite el contacto cercano](#). En la mayor medida de lo posible, mantenga un distanciamiento social de por lo menos seis pies entre usted y las personas que no vivan en su hogar.
- [Use un cubrebocas](#). Cúbrase la boca y la nariz con un cubrebocas 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 de síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas. Si presenta alguno de estos síntomas, **quédese en casa**.

Vacunas contra la gripe

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. **Exhorte enfáticamente a todo el personal a vacunarse contra la gripe**. Coloque letreros para motivar a los clientes, visitantes, etc. a vacunarse contra la gripe.



Requisitos adicionales para gimnasios y centros de acondicionamiento físico

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 **por lo menos a 12 pies** de distancia de todas las demás mientras participan en esas actividades en interiores y por lo menos a seis pies de distancia cuando estén en exteriores. Entre mayor sea el espacio entre los clientes con una respiración pesada, más seguro será. Mantenga una distancia de por lo 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.

Los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios pueden abrir hasta a un 25% de su capacidad y deben cumplir los requisitos indicados en esta guía. Los gimnasios en ubicaciones como edificios de departamentos, condominios u oficinas pueden operar si tienen personal que asegure que se sigan los protocolos de todos los gimnasios en interiores.

Las actividades en espacios cerrados aumentan el riesgo de contagiarse de Covid-19

Se les **exhorta enfáticamente a los gimnasios y centros de acondicionamiento físico a priorizar y utilizar el espacio al aire libre** siempre que sea posible y pueden usar el espacio al aire libre Y el espacio interior según lo permitan las condiciones en conformidad con la Orden actual.

Los científicos concuerdan con que el riesgo de transmisión de COVID-19 es, por lo general, mucho mayor en espacios cerrados que en los abiertos. Tenga en cuenta los riesgos crecientes para usted y su comunidad antes de participar en actividades en espacios cerrados.

Consulte el Riesgo en interiores durante la pandemia de COVID-19 en <https://www.sfdcp.org/indoorrisk>

PLANIFICACIÓN: se aplica a los establecimientos en exteriores e interiores

- Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico en interiores y exteriores deben completar el Plan de salud y seguridad 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. Los gimnasios y centros de acondicionamiento que operan en interiores y exteriores deben completar y publicar el Plan de salud y seguridad para cada espacio que utilicen. Los Planes de salud y seguridad pueden encontrarse en <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-health-directives.asp#31>
- 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 y personal pagado por horas, proveedores y contratistas independientes.
 - El Plan de salud y seguridad debe también publicarse en el sitio web público de los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico.
- Prepare y publique el Protocolo de distanciamiento social (consulte el Anexo A de la Orden de quedarse más seguro en casa) publicada en www.sfdph.org/healthorders.
 - El Protocolo de distanciamiento físico debe también publicarse en el sitio web público de los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico.
- 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 preocupaciones sobre las prácticas, los protocolos o la posible exposición. Esta persona también servirá como enlace ante 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 adentro 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 los cubrebocas No. C19-12c.](#)
 - Todo el personal debe ser evaluado todos los días antes de ingresar al centro. Consulte www.sfcddp.org/screening-handout.
 - Todo el personal debe mantener una distancia física de por lo menos seis pies de otras personas que no estén haciendo ejercicio y de **12 pies** de los clientes que realicen cualquier actividad en interiores que aumente su frecuencia o intensidad respiratoria.
 - Considere tener 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.
- Los espacios comerciales interiores adentro de un centro de acondicionamiento físico interior pueden abrirse 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 25% 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.

Requisitos de señalización obligatoria

Gimnasios en interiores o centros de acondicionamiento físico en interiores:

A partir del **3 de noviembre de 2020**, los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico en interiores deben **colocar letreros** de manera visible, incluso en todas las entradas públicas principales, indicando cuáles de los siguientes sistemas de ventilación se utilizan en las instalaciones.

- Todas las ventanas y puertas disponibles se mantienen abiertas
- Los sistemas HVAC son completamente funcionales



- Los purificadores de aire portátiles tienen el tamaño adecuado.
- Ninguno de los anteriores

Se exceptúan las puertas y ventanas que se requiere permanezcan cerradas con propósitos de seguridad contra incendios o de preservación de la vida. Por ejemplo, las puertas de incendios deben permanecer cerradas. Asegure que las ventanas abiertas no creen riesgos de caídas especialmente para los niños.

Puede encontrar las plantillas para los letreros en <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>

Para gimnasios o centros de acondicionamiento físico en interiores y exteriores:

- Publique todos los letreros relacionados con COVID-19 en el establecimiento según lo requerido por las Secciones 4.g and 4.h de la Orden de quedarse más seguro en casa. El condado está poniendo a su disposición plantillas para los letreros y están disponibles en línea en <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>. Se pueden encontrar en el siguiente enlace letreros específicos para la industria de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico: <https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers>.
- Coloque en la entrada una lista de reglas claramente visibles para los clientes y el personal cuyo cumplimiento será obligatorio para el ingreso. Las reglas deben incluir instrucciones para usar cubrebocas en todo momento, excepto cuando se hidrate; mantener 6 pies de distancia y por lo menos **12 pies de distancia** de cualquier persona **que esté haciendo ejercicio en interiores**; no comer; lavarse las manos o usar desinfectante para manos; desinfectar el equipo; y volver a casa si está enfermo. Siempre que sea posible, estas reglas también deberán estar disponibles en el sitio web público.
- **A partir del 10 de noviembre de 2020** Coloque letreros en las salas de descanso u otras áreas comunes del personal para informar al personal que puede reportar de manera confidencial las violaciones a las órdenes de salud llamando al 311.

Los letreros sobre cubrebocas de calidad deben comunicar lo siguiente:

Mejor 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:

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

No recomendadas:

- Mascarilla de tejido suelto, pañuelo doblado, protector de cuello de una sola capa
- Material irrespirable como plástico o piel
- Material demasiado poroso como nylon o lana



- Mal ajuste: no se ajusta de forma segura sobre la nariz, la boca y debajo de la barbilla

Una buena ventilación puede reducir la transmisión del COVID-19

El rol de la ventilación

Todos los gimnasios y centros de acondicionamiento físico en interiores deben cumplir los protocolos de ventilación en la Sección 4.i de la Orden de quedarse más seguro en casa. Consulte la guía de ventilación del SFPDH en <https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>.

Una buena ventilación controla las gotas y partículas infecciosas para prevenir la transmisión de COVID-19 al:

- eliminar de la habitación el aire que contiene las gotas y las partículas,
 - diluir la concentración de gotas y partículas gracias a que se agrega aire fresco y no contaminado,
 - filtrar el aire de la habitación, con lo que se eliminan las gotas y partículas del aire.
- Consulte la Guía sobre ventilación del Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFPDH) en (<https://www.sfdcp.org/COVID-ventilation>) y mantenga una copia con anotaciones disponible. En su lugar, es posible emplear guías emitidas por autoridades reconocidas como los Centros para el Control de Enfermedades, la Sociedad Estadounidense de Ingenieros en Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers, ASHRAE) o por el estado de California.

Si es posible, realice las mejoras necesarias a su ventilación, incluido lo siguiente:

- Sistema de HVAC (si hay alguno)
 - Asegúrese de que los sistemas de 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 mediante el sistema de HVAC, reajustando o anulando las compuertas de recirculación ("economizador").
 - Desactive los "controles regulados por la demanda" en los sistemas de ventilación para que los ventiladores funcionen continuamente, independientemente de las necesidades de calefacción y enfriamiento.
 - Considere activar el sistema de ventilación del edificio, 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 edificio 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 edificio 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 reducir el flujo de aire que corre del espacio de una persona al espacio de otra.



Rastreo de contactos:

El Departamento de Salud Pública de San Francisco, en colaboración con la comunidad, incluidos los gimnasios y los centros de acondicionamiento físico, ayuda a identificar a las personas que tuvieron contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Las personas pueden transmitir el virus 48 horas antes de desarrollar síntomas. Algunas personas nunca desarrollan síntomas y aún pueden transmitir el virus. **Podemos ayudar a prevenir la transmisión del COVID-19 mediante el rastreo de contactos, que ayuda a identificar a las personas que pueden haber estado expuestas y las ayuda a ponerse en cuarentena para que no propaguen la enfermedad sin darse cuenta.** Hacemos esto cuando existe un brote de enfermedades infecciosas como sarampión, tuberculosis, entre otras, para proteger la salud de la comunidad.

Ayude a asegurar la salud de su personal, sus clientes y nuestra comunidad. Conserve la asistencia y los horarios de todo el personal de su organización hasta por tres semanas. Se recomienda que las organizaciones mantengan una lista de clientes que proporcionen voluntariamente su nombre e información de contacto para fines de rastreo de contactos. Toda lista debe desecharse después de tres semanas. Los clientes no están obligados a proporcionar la información de contacto.

Si el personal o un cliente da positivo al COVID-19, la organización debe ayudar al Departamento de Salud Pública a identificar al personal o a los clientes que pudieran haber estado expuestos.

¡Cúbrase la cara, realícese la prueba y rastree! Obtenga más información en <https://covid19.ca.gov/contact-tracing>.

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

Se debe seguir la guía a continuación para instalaciones interiores y exteriores, excepto cuando se indique claramente.

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 durante el ejercicio en interiores y por lo menos seis pies de distancia durante el ejercicio en exteriores. **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 adentro del centro en interiores en cualquier momento es el número que puede mantener **por lo menos** seis pies de distancia física en todo momento Y 12 pies de distancia física alrededor de los clientes que hacen ejercicio, hasta un 25% de la capacidad normal. El límite de capacidad del 25% se aplica a espacios separados adentro del centro. Por ejemplo, el 25% de la capacidad de un gimnasio para un centro completo puede ser de 50 personas, pero el 25% de la capacidad para una sala o espacio más pequeño adentro del gimnasio puede ser de solo dos o tres personas.
- Distanciamiento físico para gimnasios y centros de acondicionamiento físico en exteriores:
 - Evalúe el espacio en exteriores para determinar el número de personas (incluidos los clientes



San Francisco Department of Public Health

y el personal) que puedan ocupar el área de gimnasio en exteriores de forma segura.

- Use letreros, cinta de piso u orientación direccional para asegurar el distanciamiento físico mientras el personal y los clientes se mueven por el espacio.
- Los clientes deben mantener una distancia física de **por lo menos** seis pies de las personas fuera de su hogar EN TODO MOMENTO Y **12 pies** alrededor de los clientes que realizan ejercicios en interiores que aumentan la frecuencia o la intensidad de la respiración. Use letreros, cinta de 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 y del área en el exterior 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 en interiores.
 - 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 en donde sea necesario para los establecimientos en interiores y seis pies en los establecimientos en exteriores. 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 gimnasios en exteriores deben abordar riesgos potenciales y cumplir las leyes estatales y locales, las regulaciones y los requisitos de permisos.
 - Para obtener más información sobre cómo configurar su espacio al aire libre, visite el Programa de espacios compartidos de San Francisco en <https://sf.gov/shared-spaces>.
 - Los gimnasios en exteriores deben cumplir la Guía de seguridad eléctrica de la [División de Seguridad y Salud Ocupacional de California \(California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA\)](#) y los estándares para la prevención de las enfermedades causadas por el calor de [Cal/OSHA](#).
- 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 a una máquina cardiovascular en interiores y seis pies en exteriores).
 - Se permite el entrenamiento personal cuando se pueden mantener por lo menos seis pies de distancia física, o 12 pies si se realiza alguna actividad en interiores que aumente la frecuencia o la intensidad de la respiración.



- Los clientes no pueden participar en actividades que requieran que otros estén dentro de los 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

Se permiten las paredes de escalada

- Los requisitos adicionales para las paredes de escalada incluyen:
 - Los clientes deben lavarse las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de etanol o un 70% de isopropanol antes y después de cada ascenso (los clientes no tienen que lavarse o desinfectarse las manos al repetir un ascenso si nadie fuera de su hogar usó las mismas presas o equipo entre los ascensos);
 - Las paredes de escalada deben estar separadas por cinta u otras señales visuales para que los escaladores se mantengan en sus "carriles" y mantengan los seis pies de distancia requeridos;
 - No se permite el uso de tiza compartido;
 - Se permite la renta de equipo a los clientes. Todo el equipo debe limpiarse y desinfectarse cuidadosamente entre cada uso con procedimientos eficaces contra el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 de acuerdo con las pautas que se encuentran en la Sección 5 del Apéndice C-1 de la última actualización de la Orden de quedarse más seguro en casa ([Orden de Salud C19-07](#)), que puede ser modificada por el Oficial de Salud a medida que haya nueva información disponible;
 - Exhorte a los escaladores a que limiten el número de compañeros de escalada a tan solo unos pocos;
 - Se recomienda altamente que los compañeros de seguridad y observadores usen protección para los ojos y se recomienda a los centros que la proporcionen y la desinfecten entre cada uso. Los pequeños negocios pueden solicitar a la Ciudad equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) sin costo. Consulte este enlace para obtener más información: <https://owd.org/free-ppe-available>;
 - Desinfecte las paredes de escalada lo más frecuentemente posible.

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 al 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, frontón 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 si la sala no tenga mala ventilación. Cada sala separada debe mantener un máximo del 25% 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.
 - Los gimnasios en exteriores pueden, sujetos a cualquier requisito de permiso aplicable,



realizar sus operaciones debajo de una carpa, toldo u otra protección contra el sol o el clima, pero solo si nada más de un lado está cerrado, permitiendo así suficiente movimiento de aire exterior. La ventilación es clave para mitigar la propagación del COVID-19.

- Para los clientes que usan equipo de acondicionamiento físico autodirigido (excluidos los muros de escalada que están sujetos a requisitos de desinfección diferentes y que se mencionan con anterioridad), el aerosol y las toallitas desinfectantes deben estar convenientemente ubicados y disponibles para que los clientes limpien el equipo entre el uso de los clientes (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 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 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 usar con botellas de agua reutilizables personales o vasos de papel desechables de un solo uso. Coloque letreros que 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, recuerde 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 de liberación del agua en 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 y su respiración es normal. Consulte la Orden de salud sobre los cubrebocas No. C19-12c. Los gimnasios deben colocar letreros que recuerden a los clientes que deben cumplir las siguientes reglas. El letrero de muestra está disponible en <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>.
 - 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 profesional de salud 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 significa 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.
 - Considere proporcionar cubrebocas de forma gratuita o téngalos disponibles para que los clientes los compren.
- 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.
 - Consulte "[Los letreros sobre los cubrebocas de calidad deben comunicar lo siguiente](#)" para informar las mejores prácticas para elegir un cubrebocas.

Evaluación de la salud de los clientes

- Los centros deben evaluar a los clientes que entren al centro en interiores o exteriores 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.sfc-dcp.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 desarrollar 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 en interiores o exteriores. 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 perillas de puertas, manijas, barandales, interruptores de luz, baños, lavabos, inodoros, bancos, áreas de recepción, teclados, computadoras, teléfonos, máquinas de ejercicio, equipo, 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 ejercicio, accesorios u otro equipo antes y después de cada uso. Coloque letreros para recordar a los usuarios este requisito (excepto paredes de escalada). 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 para 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>

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 desarrollar 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.



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?

Es altamente recomendado para los compañeros de seguridad y los observadores cuando se usan las paredes de escalada. 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 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 está cambiando rápidamente. Puede encontrar recursos útiles en:

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFPDH)
<https://www.sfcdcp.org/covid19>
- Recursos que se pueden imprimir de SF.GOV, incluidos letreros
<https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>
- <https://sf.gov/resource/2020/reopening-guidance-gyms-and-fitness-centers> 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>