

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PARTICIPANTES DE DEPORTES RECREATIVOS DE ADULTOS

Página 1 de 2

Todas las personas deben usar una cobertura facial (sobre la nariz y la boca) cada vez que no sea posible mantener 6 pies de distanciamiento social de otra persona que no forme parte de su hogar.

Los siguientes son recomendaciones para los participantes de deportes recreativos de adultos. Estas recomendaciones para todos los participantes de deportes recreativos de adultos no están limitadas. Se anima a las personas a adoptar protocolos adicionales consistentes con sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y seguridad de todos los tejanos.

El virus que causa la COVID-19 puede ser transmitido a otros por personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma. Incluso si una persona infectada solo está levemente enferma, las personas a las que la transmite pueden enfermarse gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más con afecciones de salud preexistentes que la ponen en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en estas recomendaciones. El virus que causa COVID-19 sigue circulando en nuestras comunidades. Debemos seguir observando las prácticas que protegen a todos, incluidos los más vulnerables.

Tenga en cuenta que la orientación de salud pública no puede anticipar cada situación única. Las personas deben mantenerse informadas y tomar medidas basadas en el sentido común y el buen criterio que protegerán la salud y apoyarán la revitalización económica.

Recomendaciones de salud para los participantes:

- Examine al participante antes de asistir al evento recreativo o práctica para detectar cualquiera de los siguientes signos o síntomas de una posible COVID-19, ya sean estos nuevos o que empeoran:
 - Tos
 - Falta de aire o dificultad para respirar
 - Escalofríos
 - Temblores repetidos con escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida del gusto u olfato
 - Diarrea
 - Sentirse febril o tener una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit (37 grados Celsius)
 - Contacto cercano sabido con una persona cuya COVID-19 ha sido confirmada por un laboratorio.
- Lleve consigo y use el desinfectante de manos con frecuencia, incluyendo antes y después de cada comida y actividad.

Recomendaciones de salud para los espectadores:

- Las personas deben, en la medida de lo posible, minimizar el contacto personal con otras personas que no sean parte del grupo familiar de la persona. Minimizar el contacto en persona incluye mantener 6 pies de separación de las otras personas. Si no es factible mantener 6 pies de separación, se deben utilizar otros métodos para frenar la propagación de COVID-19, tales como lavar o desinfectar las manos con frecuencia y evitar compartir cubiertos u otros objetos comunes.

PARTICIPANTES DE DEPORTES RECREATIVOS DE ADULTOS: Página 2 de 2

Recomendaciones de salud para poblaciones vulnerables

Los participantes de eventos o prácticas deportivas recreativas de adultos deben minimizar el contacto en persona con cualquiera persona que tengan 65 años o más, especialmente aquellas que tiene condiciones de salud preexistentes, por un periodo de 14 días. Esto incluye mantener un distanciamiento social de por lo menos 6 pies de separación de aquellas personas, usar una cobertura facial o máscara y evitar compartir cubiertos u otros objetos comunes con esas personas.