



**LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CLIENTES DE GIMNASIOS/INSTALACIONES DE EJERCICIOS**

***Se recomienda encarecidamente a todas las personas 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.***

*Las siguientes son las recomendaciones para todos los usuarios de gimnasios u otras instalaciones y clases de ejercicio, ya sea en interiores, exteriores, individuales o grupales, en Texas. Estas recomendaciones de salud no limitan los protocolos de salud que los individuos pueden adoptar. 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 el 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, incluyendo a 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.*

**Protocolos de salud para personas:**

- Las personas deberían, en la medida de lo posible, minimizar el contacto en persona con otros individuos que no forman parte de su hogar. Minimizar el contacto en persona incluye mantener 6 pies de distancia de las personas. Si tal distanciamiento de 6 pies no es factible, otros métodos deben ser utilizados para disminuir la propagación del COVID-19, tales como lavarse o desinfectar las manos con frecuencia, y evitar compartir utensilios u otros objetos comunes.
- Realice un auto-examen antes de ir a un gimnasio o centro de ejercicio o clase para detectar cualquiera de los siguientes signos o síntomas nuevos o que empeoran de posible COVID-19:
 

<input type="checkbox"/> Tos	<input type="checkbox"/> Dolor de garganta
<input type="checkbox"/> Falta de aire o dificultad para respirar	<input type="checkbox"/> Pérdida del gusto u olfato
<input type="checkbox"/> Escalofríos	<input type="checkbox"/> Diarrea
<input type="checkbox"/> Temblor repetido con escalofríos	<input type="checkbox"/> Sentirse febril o tener una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit (37 grados Celsius)
<input type="checkbox"/> Dolor muscular	<input type="checkbox"/> Contacto cercano sabido con una persona cuya COVID-19 ha sido confirmada por un laboratorio
<input type="checkbox"/> Dolor de cabeza	
- Desinfecte cualquier equipo antes y después del uso, incluidas las máquinas de ejercicio y los pesos muertos.**
- Lave o desinfecte sus manos al ingresar a un gimnasio o centro de ejercicios o clase y después de cualquier interacción con los empleados, otros clientes o artículos en el gimnasio o centro deportivo.
- Use guantes que cubran completamente desde la muñeca hasta los dedos mientras hace ejercicio.**
- En la medida en que un cliente traiga su propio equipo al gimnasio o centro de ejercicios, el usuario debe desinfectar el equipo antes y después de su uso.