



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA GIMNASIOS Y CENTROS

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 de salud para todos los gimnasios e instalaciones y clases de ejercicios, ya sea en interiores, exteriores, individuales o grupales, que decidan operar en Texas. Los gimnasios y las instalaciones y clases de ejercicio pueden adoptar protocolos adicionales consistentes con sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y la seguridad de todos los empleados, contratistas y clientes.

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, incluyendo a los más vulnerables.

Tenga en cuenta que la orientación de salud pública no puede anticipar cada situación única. Las instalaciones y clases de gimnasio y ejercicio deben mantenerse informados y tomar medidas basadas en el sentido común y el buen criterio que protegerán la salud y apoyarán la revitalización económica. Los gimnasios y las instalaciones de ejercicio y las clases también deben tener en cuenta las leyes federales y estatales de empleo y discapacidad, las normas de seguridad laboral y las normas de accesibilidad para atender las necesidades de los trabajadores y los clientes.

Recomendaciones de salud para sus empleados y proveedores:

- Capacite a todos los empleados y proveedores en limpieza y desinfección adecuadas, higiene de manos y etiqueta respiratoria.
- Revise a los empleados y proveedores antes de ingresar al gimnasio o al centro deportivo o a la clase:
 - Envíe a casa a cualquier empleado o proveedor que tenga alguno de los siguientes signos o síntomas de una posible COVID-19, ya sean estos nuevos o que empeoran:

| | |
|--|--|
| – Tos | – Dolor de garganta |
| – Falta de aire o dificultad para respirar | – Pérdida del gusto u olfato |
| – Escalofríos | – Diarrea |
| – Temblor repetido con escalofríos | – Sentirse febril o tener una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit (37 grados Celsius) |
| – Dolor muscular | – Contacto cercano sabido con una persona cuya COVID-19 ha sido confirmada por un laboratorio. |
| – Dolor de cabeza | |
- No permita que los empleados o proveedores con signos o síntomas nuevos o que empeoran mencionados anteriormente regresen al trabajo hasta que:
 - En el caso de una persona diagnosticada con COVID-19, la misma puede volver a trabajar cuando se cumplan los tres criterios siguientes: al menos 3 días (72 horas) han transcurrido desde la recuperación (resolución de la fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre); y presenta una mejoría de los síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar); y han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez; o



GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS: Página 2 de 2

- En el caso de que una persona tenga síntomas de una posible COVID-19 y que no sea evaluado por un profesional médico o que no se realice una prueba de COVID-19, se asume que la persona tiene COVID-19, y no puede volver a trabajar hasta que cumpla con los mismos criterios de tres pasos enumerados anteriormente; o
 - Si el empleado o proveedor tiene síntomas que podrían ser COVID-19 y quiere regresar al trabajo antes de finalizar el período de autoaislamiento anterior, debe obtener un certificado de un profesional médico que autorice al individuo al regresar en base a un diagnóstico alternativo.
- No permita que una persona que sepa que ha tenido contacto cercano con una persona cuya COVID-19 haya sido confirmada por un laboratorio, regrese al trabajo hasta el final del período de autoaislamiento de 14 días a partir de la última fecha de exposición (con una excepción otorgada a los trabajadores sanitarios y trabajadores de infraestructura esenciales).
- Disponga que los empleados y proveedores se laven o desinfecten las manos al ingresar al gimnasio o centro deportivo.
- Disponga que los empleados y proveedores guarden una distancia de al menos 6 pies con otras personas. Si tal distanciamiento no es factible, otras medidas como la higiene de manos, la etiqueta de tos, la limpieza y el saneamiento se deben practicar con rigor.
- Si un gimnasio o centro deportivo o una clase ofrece una comida para los empleados y/o proveedores, se recomienda al gimnasio o centro deportivo que empaque la comida de forma individual para cada persona.

Recomendaciones de salud para sus instalaciones:

- Disponga el equipo de entrenamiento de manera que hayan 6 pies de distancia entre los clientes.
- Limpie y desinfecte de manera regular y frecuente cualquier superficie que se toque regularmente, como pomos de puerta, mesas, sillas, baños, y las instalaciones de duchas y vestidores. Asegúrese de disponer espacio suficiente en las instalaciones de duchas y vestidores, por ejemplo, cerrando ciertos vestidores y/o duchas.
- Desinfecte cualquier artículo que entre en contacto con los clientes.
- Proporcione productos de limpieza de equipos en todo el gimnasio o centro deportivo o clase de manera que se puedan usar en equipos, incluidos pesos muertos.**
- Haga que el desinfectante de manos, las toallitas desinfectantes, el jabón y el agua, o un desinfectante similar estén fácilmente disponibles para los empleados, proveedores y clientes.
- Considere colocar señalizaciones fácilmente visibles en el gimnasio o instalación de ejercicio o clase, para recordar a todos las prácticas de buena higiene.