



Guía provisional para centros de acondicionamiento físico en interiores y entornos de gimnasio Septiembre 4, 2020

Pautas para realizar operaciones comerciales: Cualquier circunstancia en donde muchas personas se reúnan, representa un riesgo para la transmisión de COVID-19. Todos los negocios y agencias donde grupos de personas se puedan reunir en un espacio cerrado, deben crear e implementar un plan para minimizar la ocasión de transmisión de COVID-19 en sus instalaciones. La siguiente guía ayudará a los centros de acondicionamiento físico en interiores, a los estudios de yoga, a los estudios de baile, a los centros de artes marciales y a los gimnasios, a reducir la propagación de COVID-19 en sus comunidades.

Esta guía abarca los siguientes temas:

- Distanciamiento social y minimización de exposición
- Cubiertas faciales de tela
- Limpieza e higiene
- Observación de síntomas
- Protección de poblaciones vulnerables
- Combate de la desinformación
- Sistemas de agua y ventilación
- Recursos adicionales

Distanciamiento social y minimización de exposición

El [distanciamiento social](#) es una herramienta clave que actualmente tenemos para disminuir la propagación de COVID-19. El distanciamiento social ("distanciamiento físico"), significa mantener espacio entre usted y otras personas que no son de su hogar. Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas (aproximadamente 2 brazos de largo); no se reúna en grupos; manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas. La Fase 2 incluye varios requerimientos y recomendaciones para apoyar el distanciamiento social en espacios donde el público puede reunirse.

A los centros de acondicionamiento físico y gimnasios se les **requiere**:

- Limitar la ocupación en entornos interiores al 30% del Cupo Máximo por Emergencia. Este el número resultante **más bajo** producido al aplicar las siguientes dos pruebas:
 - Limitar el número de clientes en las instalaciones al 30% de los límites de ocupación publicados por el jefe de bomberos (o, para espacios sin una capacidad de ocupación establecida, limitarlo a no más de 7 clientes por cada 1,000 pies cuadrados del total de pies cuadrados de las instalaciones, incluyendo las partes las instalaciones que no son accesibles a clientes o invitados).
 - Limitar el número de personas en un cuarto dado de las instalaciones para que todos puedan mantenerse a 6 pies de distancia.
- Limitar la ocupación en áreas exteriores al número resultante **más bajo** producido al aplicar las siguientes tres pruebas:
 - Limitar cada grupo de clientes hasta el límite de reunión masiva.
 - Limitar el número de clientes en áreas exteriores a 12 clientes por cada 1,000 pies cuadrados.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS CAROLINA DEL NORTE

- Limitar el número de personas en cualquier área exterior dada para que cada persona pueda mantenerse a 6 pies de distancia.
- Limitar el número de espectadores en eventos deportivos para que se no excedan los límites de reunión masiva en ninguna instalación. Los participantes, como jugadores y entrenadores, están exentos del cálculo del límite de reunión masiva, pero cuentan para el cálculo de la ocupación máxima de emergencia, como se describió anteriormente.
- Colocar en un lugar sobresaliente el "Cupo de Máximo por Emergencia." Hay [plantillas](#) de carteles disponibles en inglés y en español, visitando el sitio Web del Departamento NC DHHS de respuesta ante COVID-19.
- Colocar letreros en las entradas principales que recuerden a las personas que se mantengan a seis pies de distancia.
 - El Departamento NC DHHS ofrece volantes sobre [Recordar las 3 Ms \(Mascarilla, Mantener, Manos\)](#) en [inglés](#) y [español](#) o [versión combinada de inglés y español](#)
- Para actividades que involucren a personas esparcidas entre equipos fijos o entre carriles, acordonar o mover el equipamiento, o restringir el acceso a los carriles, de modo que las personas que realicen la actividad de ejercicio estén separadas por al menos 6 pies de distancia.
- Para clases en conjunto o actividades de grupo, asegurarse de que todas las personas estén separadas al menos 6 pies de distancia. Los instructores pueden acercarse a 6 pies de distancia de los participantes por breves períodos de tiempo (menos de 15 minutos).
- Marcar 6 pies de distancia en las filas del punto de venta, y en otras áreas de alta circulación para clientes.
- Para las personas que esperan su turno en la actividad, separar los asientos para que las personas puedan distanciarse socialmente y permanecer a 6 pies de distancia entre sí.
- Seguir la [Guía provisional para restaurantes del Departamento DHHS](#) para la reapertura de restaurantes o puestos de concesión. Los bares deben permanecer cerrados.
- Cerrar cualquier área/equipamiento de entretenimiento, como los juegos de arcadas.
- Las salas de reuniones, los salones de conferencias, los anfiteatros, las salas de usos múltiples y otros espacios de reunión dentro de las instalaciones de acondicionamiento físico, están sujetos a los límites de reunión masiva.

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios:

- Fomenten la actividad y las clases al aire libre, si es factible.
- Mantengan cerradas todas las áreas de acondicionamiento físico y gimnasio donde no se pueda mantener distanciamiento social, como saunas, baños de vapor y bañeras de hidromasaje.
- Utilicen auto registro de entrada, o colocar una barrera/partición entre el personal de recepción y los miembros del centro.
- Cuando los lavamanos o las duchas no estén separados por 6 pies, considerar limitar el uso a cada tercer lavamanos o ducha para que las personas puedan mantener el distanciamiento social mientras los usan.
- Cierren o marquen todas las áreas de asientos comunes, salas de estar y otras áreas que fomentan la reunión de individuos en grupos.
- Los participantes de servicios de entrenamiento personal y de entrenamiento físico, deben practicar distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando estos servicios requieran contacto físico entre el personal y el participante, las manos deben lavarse inmediatamente antes y después del servicio, y ambas partes deben usar cubiertas faciales de tela; el contacto cara a cara debe ser mínimo.
- Suspendan el uso de fuentes de agua para beber directamente, proporcionar vasos desechables o botellas de agua etiquetadas para las personas cuando usen fuentes de agua. Se pueden usar estaciones de llenado de agua sin contacto.
- Exhorten a las personas a traer sus propios patines, bolas de boliche o zapatos de boliche, según corresponda.

Cubiertas faciales de tela

Hay creciente evidencia de que usar una cubierta facial puede ayudar a reducir la propagación de COVID-19, especialmente porque las personas pueden estar infectadas con el virus y no saberlo.

A los centros de acondicionamiento físico y a los gimnasios se les **requiere**:

- Hacer que todos los clientes y trabajadores de áreas interiores y exteriores usen una cubierta facial sobre boca y nariz, excepto cuando estén haciendo ejercicio vigoroso.
- Visitar el sitio Web del Departamento NC DHHS [de respuesta ante COVID-19](#) para obtener más información sobre [guías](#) de cubiertas faciales y para tener acceso a plantillas de letreros disponibles tanto en inglés como en español.

Se **recomienda** que los centros de acondicionamiento físico y a los gimnasios:

- Proporcionen cubiertas faciales a los empleados, pedirles que las laven adecuadamente entre cada uso, usando agua caliente y un secador de alta temperatura.
- Proporcionen cubiertas faciales desechables a los clientes para que las usen mientras estén en el establecimiento.

Limpieza e higiene

Lavarse las manos con jabón durante 20 segundos, o usar desinfectante para manos, reduce la propagación.

A los centros de acondicionamiento físico y gimnasios se les **requiere** que:

- Fomenten entre el personal y los individuos el lavado frecuente de manos y el uso de desinfectante para manos. Requerir el lavado de manos del personal inmediatamente después de presentarse al trabajo, después del contacto con personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección, y con frecuencia durante todo el día.
- Proporcionen desinfectante para manos a base de alcohol (con al menos 60% de alcohol) en la entrada y en cualquier otra área del centro de acondicionamiento físico o del gimnasio, según sea necesario.
- Realicen una limpieza y desinfección ambiental continua y de rutina de las áreas de alto contacto (por ejemplo: puertas, perillas de las puertas, rieles, compartimentos, vestidores, recepción) con un [desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental](#) (*Environmental Protection Agency, EPA*) [contra el SARS-CoV-2](#) (el virus que causa COVID-19), aumentando la desinfección durante las horas pico tiempos de alta circulación de clientes.
 - Desinfecten todos los equipamientos de acondicionamiento como patines, bolas de boliche y zapatos de boliche entre cada usuario, con un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental contra SARS-CoV-2, provisto para su uso durante el tiempo de contacto adecuado recomendado por el fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por el individuo, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectar adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado del desinfectante.
- Verifiquen y resurtan sistemáticamente y con frecuencia, los desinfectantes para manos (con al menos 60% de alcohol) y asegurar que jabón y materiales de secado de manos estén disponibles en todos los lavamanos.

Se **recomienda** que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Provean pañuelos desechables para toser y estornudar adecuadamente.
- Si se proporciona servicio de toallas, las toallas sucias deben mantenerse en recipientes cerrados, manejados mínimamente por los empleados, y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular telas sucias. Las toallas deben lavarse y secarse a temperatura alta.
- Proporcionen materiales para que los miembros limpien y desinfecten el equipamiento antes y después del ejercicio en cada ubicación.

- ❑ Retiren las superficies blandas y los artículos difíciles de desinfectar que están en los vestíbulos y en otras áreas, en la medida de lo posible.

Observación de síntomas

Realizar evaluaciones regulares de detección de síntomas, puede ayudar a reducir la exposición. Debe alentarse al personal a realizar una auto observación para detectar síntomas como fiebre, tos o falta de aliento.

Si desarrollan síntomas, deben notificarlo al supervisor y quedarse en casa. Puede obtener más información sobre [cómo observar síntomas](#) en los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*).

A los centros de acondicionamiento físico y a los gimnasios se les **requiere** que:

- ❑ Tengan establecido un plan para retirar inmediatamente a los empleados del área de trabajo si desarrollan síntomas. Los empleados que presenten síntomas cuando llegan al trabajo, o que se enfermen durante el día, deben ser separados inmediatamente de otros empleados, clientes y visitantes; deben ser enviados a casa.
- ❑ Lleven a cabo diariamente evaluación de [síntomas](#) de empleados (se puede usar este cuestionario de entrevista estándar, en [inglés](#) y [español](#)), colocarlos en la entrada del lugar de trabajo; enviar a su casa de inmediato a trabajadores sintomáticos a que se [aislen](#).
- ❑ Publiquen letreros en la entrada principal solicitando que las personas que hayan tenido síntomas de fiebre y/o tos no ingresen, como por ejemplo, volantes [Recuerde las 3 Ms/Deténgase si presenta síntomas](#) en (inglés- [color](#), [blanco y negro](#); español- [color](#), [blanco y negro](#)).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Establezcan y hagan cumplir políticas de ausencia por enfermedad, con el fin de prevenir la propagación de enfermedades; incluyendo:
 - Refuercen las políticas para que los empleados se queden en casa si están enfermos.
 - Fomenten del amplio uso de políticas de ausencia por enfermedad.
 - Amplíen las políticas de ausencia pagada, para permitir que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos.
- ❑ [De acuerdo a las guías de los Centros CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19, o se presume que hay un resultado positivo dado por un profesional médico debido a síntomas mostrados, el empleado debe quedar excluido del trabajo hasta que:
 - No presente fiebre al menos 24 horas desde la recuperación, (sin hacer uso de medicamentos para bajar la fiebre); Y
 - Los síntomas hayan mejorado (por ejemplo, la tos, dificultad para respirar); Y
 - Hayan transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas***Ya no se recomienda una estrategia basada en prueba para discontinuar el aislamiento o las precauciones, y los empleadores no deben exigir documentación de prueba con resultado negativo para permitir el regreso de un trabajador.**
- ❑ [De acuerdo a las guías de los centros CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19, pero no tiene síntomas, debe permanecer fuera del trabajo hasta que hayan pasado 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico de COVID-19 con resultado positivo, suponiendo que posteriormente no haya desarrollado síntomas desde su resultado positivo a la prueba.
- ❑ Requieran a los empleados sintomáticos que usen mascarillas hasta que abandonen las instalaciones. Debe implementarse un procedimiento de limpieza y desinfección [de acuerdo a las guías de los centros CDC](#), por parte de personal asignado, una vez que el empleado enfermo se retire.
- ❑ Brinden a los empleados información sobre las líneas de ayuda para acceder a información u otro tipo de apoyo, en referencia a COVID-19; por ejemplo, las líneas de ayuda 211 y Hope4NC (1-855-587-3463)

Protección de poblaciones vulnerables

La información sobre quién corre mayor riesgo de enfermedad grave está disponible en los sitios Web de los centros [CDC](#) y del Departamento [NCDHHS](#).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Designen un horario específico para que las personas con mayor riesgo accedan al sitio sin la presencia de la población en general (como temprano en la mañana o en la tarde).
- Permitan que el personal se autoidentifique como de alto riesgo de enfermedad grave y reasignar el trabajo para minimizar su contacto con los clientes y otros empleados.

Combate de la desinformación

Ayudar a que la información que sus empleados obtengan provenga directamente de fuentes confiables. Usar recursos provenientes de fuentes confiables, como los centros [CDC](#) o el Departamento [NCDHHS](#), para fomentar conductas que prevengan la propagación de COVID-19.

A los centros de acondicionamiento físico y gimnasios se les **requiere**:

- Proveer a los trabajadores información sobre las estrategias de prevención y mitigación para el COVID-19, utilizando métodos como videos, seminarios Web o materiales impresos como preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19](#), [Recuerde las 3Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#), [Ultimas noticias de NC DHHS COVID-19](#), [Materiales y Recursos de NC DHHS COVID-19](#)

Se recomienda a los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Coloquen letreros y carteles, como los que se encuentran en: [Recuerde las 3 Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#) y los que se encuentran en el [juego de herramientas COVID-19 para redes sociales](#).

Sistemas de agua y ventilación

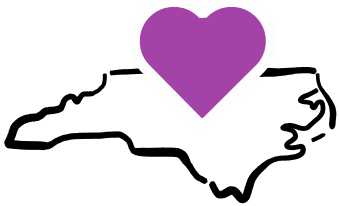
El uso reducido de sistemas de agua y ventilación, puede plantear sus propios riesgos para la salud. Existe un aumento del riesgo de crecimiento de *legionella* y otros patógenos transmitidos por agua.

Se recomienda que:

- Antes de reabrir, sigan las recomendaciones de los centros CDC para [Reabrir edificaciones luego de un cierre prolongado](#), o luego de una operación reducida, con el fin de minimizar el riesgo del surgimiento de enfermedades asociadas con el agua.
- Se aseguren de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumenten la circulación del aire exterior, tanto como sea posible, abriendo ventanas y puertas, usando ventiladores u otros métodos. No abrir ventanas y puertas, si eso representa un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que usan las instalaciones. Mantengan la humedad relativa entre el 40 y el 60 por ciento.
 - Para obtener ayuda con las recomendaciones de ventilación, consulte a un profesional de servicios de climatización HVAC y consulte la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (*American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers, ASHRAE*) [ASHRAE](#) para obtener actualizaciones de mayor información.
- Utilicen unidades portátiles de filtración de aire de partículas de alta eficiencia (*High Efficiency Particulate Air, HEPA*).
- Si se utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores de montaje rígido, tomen medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan directamente de una persona a otra. Si los ventiladores están desactivados o se han removido, los empleados y los miembros deben estar al tanto y tomar medidas para prevenir [enfermedades relacionada con el calor](#).

Recursos adicionales

- Departamento de Salud y Servicios Humanos NC DHHS: [North Carolina COVID-19](#)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) [Guía provisional para negocios y empleadores](#)
- Centros CDC: [Limpieza y desinfección de las instalaciones](#)
- Centros CDC: [Guía de reapertura](#)
- Agencia de Protección Ambiental (*Environmental Protection Agency, EPA*) [Desinfectantes contra el SARS-CoV-2](#)
- Administración de Alimentos y Fármacos (*Food and Drug Administration, FDA*): [Inocuidad de los alimentos y la enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (*United States Department of Health and Human Services, HHS*)/Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (*National Institute for Occupational Safety and Health, OSHA*): [Guía sobre la preparación de lugares de trabajo por COVID-19](#)



#StayStrongNC

**Manteniéndonos separados, nos reúne a todos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Averigüe más visitando: nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**