

BE SAFE ★
CHICAGO ★



Cuídese.
Salud y condición
física

Cuídese. Salud y condición física

¿Qué hay en esta guía?



Reanudación gradual
(Fase IV)

Para la reapertura prudente de Chicago, se requieren:

Interacciones seguras

Distanciamiento social



Límites de distancia física entre las personas

Tamaño de las reuniones



Limitaciones en las reuniones de personas

Equipo de protección



Uso de equipo de protección por parte de las personas

Requisitos de higiene



Garantizar la higiene en las interacciones (p. ej., lavarse las manos)

Espacios y condiciones seguros

Acceso



Condiciones para entrar en los espacios y salir de estos

Normas de limpieza



Medidas para desinfectar los espacios

Señalización visual



Recursos y directrices sobre higiene en los espacios

Condiciones del lugar de trabajo



Evaluación del tránsito de personas, la ventilación, etc.

Capacidad de adaptación y recuperación

Modelos flexibles



Flexibilidad en la licencia por enfermedad o trabajo remoto (cuando sea posible)

Capacidad de adaptación de operaciones



Apoyo para flexibilizar las operaciones (p. ej., varios turnos)

Directrices para viajar



Restricción de la circulación de personas de un lugar a otro

Pruebas y seguimiento



Facilitación de las pruebas y del seguimiento

—Directrices recomendadas—

BE SAFE
CHICAGO



¿Qué puede ser diferente?

- 1 **Uso en interiores restringido**¹
- 2 Los empleados deben **desinfectar con frecuencia** el equipo y las instalaciones
- 3 Todas las personas deben usar **cobertura facial** en todo momento
- 4 Los **productos de desinfección** deben estar disponibles para uso de los empleados y clientes
- 5 El **tamaño de la clase de condición física** se debe restringir **adentro y afuera**¹

–Directrices recomendadas–

1. [HAGA CLIC AQUÍ para ver más restricciones específicas de la capacidad de la fase IV para salud y condición física](#)



Distanciamiento social



Tamaño de las reuniones

Proporcione un área adecuada para el distanciamiento físico (6 pies o más)

- Asegúrese de dejar un distanciamiento de 6 pies entre todas las personas en todas las áreas del gimnasio/club deportivo
- Deje 6 pies de distanciamiento entre el equipo; se permiten 3 pies de distancia si se usan barreras físicas impermeables
- Proporcione un área adecuada en exteriores para ejercicios de cardio y de clase para garantizar el distanciamiento social de 6 pies

Capacidad para interiores y tamaños de las reuniones

- **[HAGA CLIC AQUÍ para ver más restricciones específicas de la capacidad de la fase IV para salud y condición física](#)**
- Limite la capacidad en el interior, incluyendo los grupos de empleados y clientes (por ejemplo, en los vestidores, áreas de registro) y en las clases de condición física adentro y afuera
- Los vestidores, duchas y otras adaptaciones complementarias como saunas y cuartos de vapor deben cumplir las recomendaciones más actualizadas de la ciudad
- Las adaptaciones auxiliares como el servicio de comida, cuidado infantil, tiendas, etc. pueden volver a abrir según las directrices relevantes de la industria



Equipo de protección

Asegúrese de que los empleados y los clientes usen equipo de protección

- Se deben usar mascarillas que cubran la nariz y la boca en los espacios comunes abiertos y cerrados (se pueden hacer excepciones para las personas que tengan condiciones médicas o discapacidades que no les permitan usar una mascarilla de forma segura)
- Durante la actividad física en interiores, todos los participantes y entrenadores deben usar cobertura facial
- Para la actividad física/clases afuera, está permitido quitarse la cobertura facial, siempre que las personas practiquen el distanciamiento social



Requisitos de higiene

Garantice la desinfección periódica de manos y de las áreas de contacto frecuente

- Ponga productos para desinfectar a disposición de los clientes (p. ej., agua y jabón, desinfectante de manos)
- Recomiende a las personas que usen botellas de agua reusables y ponga vasos desechables cerca de los bebederos, cuando sea posible; anime a los huéspedes y al personal a lavarse las manos después de tocar las superficies
- Anime a los empleados a hacer capacitaciones en salud y seguridad relacionadas con el COVID-19 cuando vuelvan al trabajo
- Los empleados deben lavarse las manos antes y después de tener contacto cercano con las personas (por ejemplo, durante el entrenamiento personalizado y las clases de ejercicio en grupo)



Acceso

Establezca un protocolo para los exámenes médicos de los empleados

- Anime a las personas a que identifiquen los síntomas y a que se queden en casa si tiene algún síntoma
- Antes de entrar en el establecimiento, los empleados deben autoevaluarse para asegurarse de no tener síntomas de COVID-19 (p. ej., un cuestionario [consulte el apéndice])
- Los empleados no deben ir a trabajar ni permanecer en el trabajo si tienen síntomas o informan que se sienten enfermos



Normas de limpieza

Establezca normas de limpieza diaria para espacios y objetos de contacto frecuente

- Ponga a disposición suministros de desinfección prácticos para desinfectar los equipos
- Los clientes deben desinfectar el equipo usado (con las toallas húmedas que se incluyen) después de cada uso o asignar empleados para limpiar el equipo después de cada uso
- Pídales a los instructores que no compartan equipos (como micrófonos, equipos de música, pesas, alfombrillas de yoga, etc.) y que traigan sus propios equipos siempre que sea posible
- Limpie y desinfecte todos los equipos compartidos (ya sea por los participantes o los instructores) después de cada uso
- Haga una limpieza profunda por las noches, además de la limpieza frecuente durante el día (con atención a los lugares de contacto frecuente)



Señalización
visual

Coloque señalización visual sobre las normas de higiene para empleados, pacientes y visitantes

- Coloque letreros sobre salud, higiene y distanciamiento social en todo el centro (p.ej., carteles referentes a las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Centers for Disease Control and Prevention, CDC])
- Publique directrices y criterios para que los clientes entren (por ejemplo, protección facial, protocolos, cierres de cualquier servicio)
- Indique el distanciamiento social en las clases al aire libre (p. ej., mediante marcas o cinta adhesiva en el césped o en la acera)
- Anime a las personas vulnerables a que eviten situaciones que requieren contacto físico cercano con los demás



Lugar de
trabajo

Modifique el espacio de trabajo para reducir al mínimo las interacciones con contacto y aumentar la circulación de aire

- Redistribuya o cancele los juegos o el equipo para cardio adentro para dejar 6 pies de distanciamiento o 3 pies de distanciamiento si hay una barrera impermeable entre
- Permita que las piscinas privadas vuelvan a abrir a un 25 % de su capacidad y las piscinas privadas al aire libre pueden abrir a 50 % de su capacidad; no es necesario usar PPE mientras las personas están en la piscina si practican el distanciamiento social. Las personas no deben congregarse mientras estén en las piscinas
- Si es posible, aumente la circulación de aire en los espacios interiores (p. ej., abra ventanas y medios de ventilación), como lo indican las directrices de los CDC



Modelos flexibles



Capacidad de adaptación de operaciones



Directrices para viajar

Limite el trabajo presencial, si es posible

- Minimice las interacciones personales (p. ej., considere usar entrenamientos en línea o reuniones virtuales del personal)
- Pídale a los empleados enfermos que se queden en casa

Limite la interacción entre personas

- Reduzca al mínimo la presencia simultánea de clientes (p. ej., debe haber un solo cliente por empleado sin horarios compartidos programados para los clientes)
- Enséñeles a los empleados los protocolos adecuados de distanciamiento social y los requisitos de higiene
- Pida a que los empleados se dividan en turnos A y B, si es posible, y reduzca el traslape de clases

Viajes de trabajo limitados

- Si es posible, se deben limitar los viajes del personal entre varios centros



Pruebas y
seguimiento

Siga las directrices de los CDC y del Departamento de Salud Pública de Chicago (Chicago Department of Public Health, CDPH) en los protocolos para las pruebas y el seguimiento

- Si un empleado se enferma de COVID-19, este debe seguir todas las directrices de los CDC antes de volver a trabajar
- Si un empleado da positivo por COVID-19, se debe hacer limpieza y desinfección de acuerdo con las directrices de los CDC
- Todo empleado que haya tenido contacto cercano con un colega u otra persona que tenga COVID-19 debe hacer cuarentena según las directrices de los CDC
- Si descubren 2 o más casos posiblemente relacionados con el establecimiento en un período de 14 días, los empleadores deben reportar los casos al CDPH
- Siga todas las directrices y recomendaciones del CDPH al responder a un brote en un lugar de trabajo



Glosario

Reunión: un grupo de personas fuera de un grupo familiar que sean parte de un evento espontáneo o planificado que dure más de diez minutos

Lavado de manos: acción de lavarse bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar desinfectante que sirva para eliminar el virus que causa el COVID-19

Distanciamiento social: distancia física de al menos seis pies entre personas o grupos de personas

PPE (personal protective equipment): equipo de protección personal (p. ej., mascarillas, lentes, protectores faciales). Los requisitos varían según la industria y las circunstancias específicas

Ejemplo del cuestionario de autoevaluación

Autoevaluación: protocolo por el que el empleado responde preguntas al inicio de su turno. De acuerdo con las directrices del comisionado de Salud, las preguntas pueden ser:

- ¿Ha tenido más de 100 grados Fahrenheit de temperatura o ha tomado algún medicamento para tratar la fiebre de más de 100 grados Fahrenheit en las últimas 24 horas?
- ¿Tiene tos que antes no tenía y que no puede atribuir a otra condición de salud?
- ¿Tiene dolor de garganta que antes no tenía o que empeoró y que no puede atribuir a otra condición de salud?
- ¿Tiene dificultad para respirar que antes no tenía y que no puede atribuir a otra condición de salud?
- ¿Ha perdido por completo el olfato o el gusto hace poco?



Directrices generales para el lugar de trabajo

Consejos sobre salud y ejercicio

Exención de responsabilidad

Recursos nacionales para más orientación

CDC: *Activities and Initiatives Supporting the COVID-19 Response and the President's Plan for Opening America Up Again (Actividades e iniciativas de los CDC que respaldan la respuesta al COVID-19 y el plan del presidente para reabrir los Estados Unidos):*
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

CDC: *Guía para empresas y lugares de trabajo:*
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

OSHA: *Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19 (Guía sobre la preparación de los lugares de trabajo para el COVID-19):*
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

CDC: *Directrices para centros deportivos:*
<https://www.cdc.gov/mrsa/community/environment/athletic-facilities.html>

IHRSA: *Prevención y mejores prácticas para su gimnasio:*
<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

Todos los enlaces que figuran en este documento son solamente para su información y conveniencia. No constituyen un aval ni una aprobación de la Ciudad de Chicago de ninguno de los productos, servicios ni opiniones de la corporación, la organización ni la persona. La Ciudad de Chicago no se responsabiliza de la precisión, la legalidad ni el contenido de los sitios web externos o los enlaces subsiguientes. Comuníquese con el sitio web externo que corresponda si tiene preguntas relacionadas con este contenido.