



Orientación provisional para gimnasios en interiores y configuración de gimnasios (30 de abril de 2021)

Directrices para realizar negocios:

Cualquier escenario en el que las personas se reúnan presenta un riesgo de transmisión de COVID-19. Todas las organizaciones y programas que reúnen a grupos de personas deben crear e implementar un plan para minimizar la oportunidad de transmisión de COVID-19. La guía a continuación ayudará a *gimnasios cubiertos, estudios de yoga, estudios de baile, centros de artes marciales, pistas de patinaje (sobre hielo y sin hielo), áreas de juego cubiertas y boliches* a reducir la propagación del COVID-19. Además, recomendamos encarecidamente a todos los empleadores que dirijan a los empleados y a los clientes a la información en el sitio web: [Encuentre su lugar para vacunarse](#) y animarlos a que se vacunen. Para obtener orientación sobre las vacunas, consulte nuestra [Guía provisional para personas que han sido vacunadas contra el COVID-19](#).

Además de los requisitos siguientes, ciertas empresas **deben respetar** los períodos de cierre o las órdenes de confinamiento, cuando estén en vigor. Para obtener más información sobre los requisitos que están vigentes en la actualidad y cómo esto se aplican a su comercio, visite [Períodos de cierre de los comercios y Restricciones de confinamiento](#).

Esta guía abarca los siguientes temas:

- Distanciamiento social y minimización de la exposición
- Mascarillas de tela
- Limpieza e higiene
- Monitoreo de síntomas
- Protección de poblaciones vulnerables
- Combate a la desinformación
- Sistemas de agua y ventilación
- Recursos Adicionales

Distanciamiento social y minimización de la exposición

[El distanciamiento social](#) es una herramienta clave que tenemos actualmente para disminuir la propagación de COVID-19. El distanciamiento social (“distanciamiento físico”) significa mantener espacio entre usted y las demás personas que no son de su hogar. Permanezca a una distancia de por lo menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas; no se reúna en grupos; permanezca

Orientación provisional para centros de acondicionamiento físico y gimnasios (30 de abril de 2021)

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

alejado de lugares concurridos y evite las reuniones masivas. La Fase 2 incluye varios requisitos y recomendaciones para apoyar el distanciamiento social en los espacios donde el público puede reunirse.

En los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios **se requiere:**

- Limitar la ocupación en ambientes interiores al 75% de la ocupación máxima de emergencia. Este es el número más bajo producido al aplicar las dos pruebas siguientes:
 - Limitar la cantidad de clientes en la instalación al 75% de la capacidad declarada por el departamento de bomberos (o, para los espacios sin capacidad declarada, no más de 18 clientes por cada 1,000 pies cuadrados de la superficie total de la instalación, incluidas las áreas de la ubicación a las que los clientes o invitados no pueden entrar).
 - Limitar la cantidad de personas en cualquier sala de la instalación para que todos puedan mantenerse separados a 6 pies de distancia. Los espacios al aire libre pueden operar hasta un 100% de ocupación (24 personas por cada 1,000 pies cuadrados si no hay una capacidad establecida por los bomberos disponible) Y asegurar el distanciamiento social suficiente de al menos 6 pies entre personas o familias/grupos.
- Para juegos o eventos con espectadores, sigan los requisitos de capacidad delineados en el lineamiento en la Guía provisional para recintos pequeños y medianos para eventos/actuaciones en vivo.
- Publicar la "Capacidad máxima de emergencia" reducida en un lugar visible. [Las plantillas de letreros](#) están disponibles en inglés y español en el sitio web de respuesta a COVID-19 del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NCDHHS) de Carolina del norte.
- Colocar letreros en la entrada principal que recuerden a las personas que deben mantenerse a una distancia de seis pies (2 metros).
- [NC DHHS Recuerda las 3Ms](#) proporciona versiones en [inglés](#), [español](#), [bilingües en inglés y español](#) del volante "Wait"
- Para actividades que involucren a personas usando equipos fijos o carriles en el gimnasio, crear una partición o mueva el equipo, o restrinja el acceso a los carriles, de modo que las personas que realicen la actividad de ejercicio estén separadas por al menos seis (6) pies (2 metros).
- Para las clases o actividades en grupos, asegúrese de que todas las personas estén separadas por al menos 6 pies. Los instructores pueden acercarse a 6 pies de los clientes durante breves períodos de tiempo (menos de 15 minutos).
- Marcar 6 pies de espacio en las líneas en el punto de venta y en otras áreas de alto tráfico para los clientes.
- Para las personas que esperan su turno en la actividad, separe los asientos para que las personas puedan distanciarse socialmente y mantenerse a 6 pies entre sí.
- Siga la [Guía provisional del DHHS para restaurantes](#) para reabrir restaurantes o puestos de venta.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Fomentar las actividades y las clases al aire libre si es posible.
- Cerrar todas las áreas del gimnasio o gimnasio donde no se pueda mantener el distanciamiento social, como saunas, baños de vapor e hidromasajes.
- Utilizar el registro automático o coloque una barrera/división entre el personal de recepción y los miembros.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- Cuando los lavabos o duchas no estén separados por 6 pies, considere limitar el uso a todos los demás lavabos o duchas para que las personas puedan mantener la distancia social mientras usan.
- Cerrar todas las áreas de asientos comunes, áreas de descanso y otras áreas que promueven que las personas se reúnan en grupos.
- Los servicios de entrenamiento personal y el entrenamiento físico deben practicar el 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 mascarilla de tela y el contacto cercano debe ser mínimo.
- Dejar de beber directamente de las fuentes de agua y proporcione vasos desechables o botellas de agua etiquetadas para las personas cuando use las fuentes de agua. Se puede utilizar estaciones de llenado de agua sin contacto.
- Animar a las personas a traer sus propios patines, bolas de boliche o zapatos de boliche, según corresponda.

MASCARILLAS DE TELA

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

Se requiere en los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios:

- Hacer que todos los clientes y trabajadores dentro del establecimiento usen una mascarilla a menos que declaren que se aplica una excepción.
- Visitar el sitio de respuesta de NC DHHS [COVID-19](#) para obtener más información sobre la [guía de mascarilla](#) y acceso a las plantillas de letreros que están disponibles en inglés y español.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Hacer que todos los empleados y clientes usen mascarillas cuando estén al aire libre y a menos de 6 pies de distancia de los demás.
- Proporcionar mascarillas de tela a los empleados y pídale que se laven adecuadamente con agua caliente y un secador de alta temperatura entre usos.
- Proporcionar a los clientes mascarillas desechables para que las usen mientras se encuentren en el establecimiento.

Limpieza e higiene

Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar un desinfectante para manos reduce la propagación de la transmisión.

Se requiere en los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios:

- Promover el uso frecuente de lavado y desinfección de manos para el personal y las personas. Exigir que el personal se lave las manos inmediatamente después de presentarse al trabajo, después del contacto con personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección y con frecuencia durante el día.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- Proporcionar un desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 60% de alcohol) en la entrada y en cualquier otra área del centro de acondicionamiento físico o gimnasio, según sea necesario.
- Limpiar las superficies diariamente, priorizando las superficies de alto contacto. Si una persona se ha enfermado o alguien dio positivo por COVID-19 en las últimas 24 horas, limpiar y desinfectar el espacio con un desinfectante aprobado por la EPA para SARS-CoV-2 (el virus que causa COVID-19).
- Limpiar todo el equipo compartido entre los usuarios o proporcionar materiales de limpieza con instrucciones para que los invitados limpien el equipo antes y/o después de su uso.
- Revisar sistemáticamente y con frecuencia y vuelva a llenar los desinfectantes para manos (al menos 60% de alcohol) y asegurarse de que haya jabón y materiales para secarse las manos en todos los lavabos.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Proporcionar pañuelos desechables para una correcta higiene al toser y estornudar.
- Si se proporciona servicio de toallas, las toallas sucias deben guardarse en recipientes cerrados, los empleados deben manipularlas mínimamente y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular la ropa de cama sucia. Las toallas deben lavarse y secarse a fuego alto.
- Proporcionar materiales para que los miembros limpien y desinfecten el equipo antes y después del ejercicio en cada lugar.
- Retirar las superficies blandas y los elementos difíciles de desinfectar en los vestíbulos y otras áreas en la medida de lo posible.

Monitoreo de síntomas

Monitoreo de síntomas

La realización de exámenes periódicos de detección de síntomas puede ayudar a reducir la exposición. Se debe alentar al personal a que se autocontrole en busca de síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si desarrollan síntomas, deben notificar a su supervisor y quedarse en casa. Más información sobre [cómo monitorear los síntomas](#) está disponible en los CDC.

Se requiere en los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios:

- Tener un plan establecido para retirar inmediatamente a los empleados del trabajo si se presentan síntomas. Los empleados que parecen tener síntomas al llegar al trabajo o que se enferman durante el día deben separarse inmediatamente de otros empleados, clientes y visitantes, y deben enviarse a casa.
- Realizar un examen diario de [síntoma](#) (cuestionario de entrevista estándar [inglés](#) | [español](#)) de los empleados a la entrada al lugar de trabajo y enviar inmediatamente a los trabajadores sintomáticos a casa para aislar.
- Colocar letreros en la entrada principal solicitando que las personas que han tenido síntomas de fiebre o tos no ingresen, como volantes de [Recuerde las 3Ms/No entres si presentas síntomas](#) (en inglés - [Color, Blanco y Negro](#); español - [Color, Blanco y Negro](#)).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

Orientación provisional para centros de acondicionamiento físico y gimnasios (30 de abril de 2021

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- Establecer y hacer cumplir políticas de licencia por enfermedad para prevenir la propagación de enfermedades, que incluyen:
 - Hacer cumplir a los empleados que se queden en casa si están enfermos.
 - Fomentar el uso liberal de la política de licencia por enfermedad.
 - Expandir las políticas de licencias pagadas para permitir que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos.
- [De acuerdo con las pautas de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 o un profesional médico lo presume positivo debido a síntomas, el empleado debe ser excluido del trabajo hasta que:
 - No tenga fiebre durante al menos 24 horas desde la recuperación (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre Y
 - Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) Y
 - Han pasado al menos 10 días desde los primeros síntomas

*** Ya no se recomienda una estrategia basada en pruebas para interrumpir el aislamiento o las precauciones y los empleadores no deben exigir documentación de una prueba negativa antes de permitir que un trabajador regrese.**
- [Según las pautas de los 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 COVID-19 positiva, suponiendo que no han desarrollado síntomas posteriormente desde su prueba positiva.
- Exija que los empleados sintomáticos usen mascarillas hasta que salgan de la instalación. El personal designado debe implementar el procedimiento de limpieza y desinfección siguiendo las [pautas de los CDC](#) una vez que el empleado enfermo se retire.
- Proporcionar 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 211 y la línea de ayuda Hope4NC (1-855-587-3463)

Protección de poblaciones vulnerables

La información sobre quién está en mayor riesgo de enfermedad grave está disponible en la página web de [CDC](#) y [NCDHHS](#).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Designar una hora específica para que las personas con mayor riesgo accedan al gimnasio sin la población en general (como temprano en la mañana o al final de la tarde).
- Permitir que el personal se auto identifique como de alto riesgo de enfermedad grave y reasignar el trabajo para minimizar su contacto con los clientes y otros empleados.

Lucha contra la desinformación

Ayudar a garantizar que la información que obtiene su personal provenga directamente de recursos confiables. Utilizar recursos de una fuente confiable como [CDC](#) o [NCDHHS](#) para promover comportamientos que eviten la propagación de COVID-19.

Los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios son **obligatorios** para:

- Poner a disposición del personal información sobre las estrategias de prevención y mitigación de COVID-19, utilizando métodos como videos, seminarios web o materiales impresos como

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19](#), [Recuerde las 3Ms: usar Mascarilla, Mantener la distancia, lavarse las Manos](#); [Últimas actualizaciones sobre COVID-19 del NC DHHS](#); [Materiales y recursos sobre COVID-19 del NC DHHS](#) y los recursos adicionales enumerados al final de este documento de orientación.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Colocar letreros y carteles, como los que se encuentran en [Recuerda las 3Ms \(Know Your W's\)](#) están disponibles en inglés y español. y los que se encuentran en [Herramientas para las redes sociales contra el COVID-19](#).

Sistemas de agua y ventilación

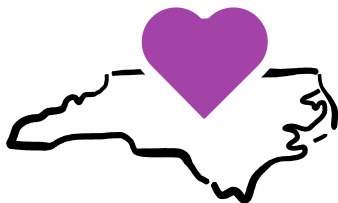
El uso reducido de agua y sistemas de ventilación puede plantear sus propios riesgos para la salud. Hay un aumento de Legionela y otros por agua estancada o estancada.

Se recomienda que:

- Antes de reabrir, siga la Guía de los [CDC para la reapertura de edificios después de un cierre prolongado](#) o una operación reducida para minimizar el riesgo de enfermedades asociadas con el agua.
- Asegurarse de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumentar la circulación del aire exterior tanto como sea posible abriendo ventanas y puertas, utilizando ventiladores u otros métodos. No abrir las ventanas y puertas si representan un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que utilizan las instalaciones. Mantener la humedad relativa entre el 40 y el 60 por ciento.
 - Para obtener ayuda con las recomendaciones de ventilación, consulte a un profesional de HVAC y consulte las actualizaciones de [ASHRAE](#) para obtener más información.
- Utilizar unidades portátiles de Filtración de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA).
- Si se utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores de montaje rígido, tome medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan de una persona directamente a otra. Si los ventiladores se desactivan o se retiran, los empleados y miembros deben estar al tanto y tomar medidas para prevenir [enfermedades relacionadas con el calor](#).

Recursos adicionales

- NC DHHS: [COVID-19 en Carolina del Norte](#)
- CDC: [Lineamientos provisionales para empresas y empleadores](#)
- CDC: [Limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- CDC: [Directrices sobre la reapertura](#)
- EPA: [Desinfectantes para el uso contra el SARS-CoV-2](#)
- FDA: [Seguridad alimentaria y la enfermedad por coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- HHS/OSHA: [Lineamientos sobre la preparación de los centros de trabajo para el COVID-19](#)



#StayStrongNC

**Mantenernos separados nos une.
Proteja a su familia y vecinos.**

**Obtenga más información en
nc.gov/covid19.**



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**