



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PARTICIPANTES DEPORTIVOS DE RECREACIÓN PARA ADULTOS

Acerca de los protocolos mínimos de salud:

Los siguientes son los protocolos de salud mínimos recomendados para todas las personas que participan en deportes recreativos para adultos. Estos protocolos mínimos de salud no son un límite en los protocolos de salud que las personas pueden adoptar. Se alienta a las personas a adoptar protocolos adicionales consistentes con sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y la seguridad de todos los tejanos.

El virus que causa COVID-19 puede transmitirse a otras personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma. Incluso si una persona infectada tiene una enfermedad leve, las personas a las que la contagia pueden enfermarse gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más y padecen afecciones de salud preexistentes que los ponen en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en estos protocolos, todo lo cual facilita una reapertura segura y medida de Texas. El virus que causa COVID-19 todavía está circulando en nuestras comunidades. Deberíamos seguir observando prácticas que protejan a todos, incluidos los más vulnerables.

Tenga en cuenta que la guía de salud pública no puede anticipar cada situación única. Las personas deben mantenerse informadas y tomar medidas basadas en el sentido común y el juicio inteligente que protegerán la salud y respaldarán la revitalización económica.

Protocolos de salud para los participantes:

- De acuerdo con las acciones tomadas por muchas personas en todo el estado, considere usar cubiertas de tela para la cara (sobre la nariz y la boca) cuando participe en el evento deportivo y la recreación para adultos. Si está disponible, las personas deben considerar usar máscaras faciales de grado no médico.
- Examine al participante antes de asistir al evento de recreación para adultos o practique cualquiera de los siguientes signos o síntomas nuevos o que empeoran de un posible COVID-19:
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar
 - el resfriado
 - Sacudidas repetidas con escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida de sabor u olor.
 - Diarrea
 - Sentirse febril o una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit
 - Contacto cercano conocido con una persona que se confirmó en el laboratorio que tenía COVID-19

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PARTICIPANTES DEPORTIVOS DE RECREACIÓN PARA ADULTOS

Página 2 de 2

- Lleve y use desinfectante de manos regularmente, incluso antes y después de cada comida y actividad.

Protocolos de salud para espectadores:

- Las personas deben evitar estar en un grupo mayor de 10 personas. Dentro de estos grupos, las personas deben, en la medida de lo posible, minimizar el contacto en persona con otras personas que no estén en el hogar de la persona. Minimizar el contacto en persona incluye mantener 6 pies de separación de los individuos. Cuando no es factible mantener 6 pies de separación, se deben utilizar otros métodos para frenar propagación de COVID-19, como usar una máscara facial, lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia y evitar compartir utensilios u otros objetos comunes.
- De acuerdo con las acciones tomadas por muchas personas en todo el estado, todos los espectadores deben considerar usar cubiertas de tela para la cara (sobre la nariz y la boca). Si está disponible, los espectadores deben considerar usar máscaras faciales de grado no médico.

Protocolos de salud para poblaciones vulnerables:

Los participantes de eventos o prácticas deportivas recreativas para adultos deben minimizar el contacto en persona con cualquier persona de 65 años o más, especialmente aquellos con condiciones de salud preexistentes, durante un período de 14 días. Esto incluye mantener el distanciamiento social de al menos 6 pies de separación de esas personas, usar una máscara o máscara facial y evitar compartir utensilios u otros objetos comunes con esas personas.