

## LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LOS CLIENTES DE INSTALACIONES DE GIMNASIO / EJERCICIO

Los siguientes son los protocolos de salud recomendados para todos los clientes de gimnasios u otras instalaciones y clases de ejercicio, ya sea en interiores, exteriores, individuales o grupales, en Texas. 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.

síntoma. Incluso si una persona infectada tiene una enfermedad leve, las personas a la que contagia pueden enfermar gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más y padecen afecciones de salud preexistentes que pueden estar en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en estos protocolos, todo lo que 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 protegen la salud y respaldan la revitalización económica.

### Protocolos de salud para individuos:

- Mantenga al menos 6 pies de separación de otras personas que no están dentro del mismo hogar. Si tal distanciamiento no es factible, deben aplicar rigurosamente otras medidas como cubrirse la cara, la higiene de las manos, la etiqueta de la tos, la limpieza y el saneamiento y la importancia de tratar.

Los siguientes son los protocolos de salud recomendados para todos los clientes de gimnasios u otras instalaciones y clases de ejercicio, ya sea en interiores, exteriores, individuales o grupales, en Texas. 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 transmitir a otras personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma. Incluso si una persona infectada tiene una enfermedad leve, las personas a la que contagia pueden enfermar gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más y padecen afecciones de salud preexistentes que pueden estar en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en estos protocolos, todo lo que 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 protegen la salud y respaldan la revitalización económica.

Poner lista/o cuando entren a un gimnasios o clases de ejercicio, fíjense si sientes uno o varios síntomas que probablemente puede ser COVID-19:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Sacudidas repetidas con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida de sabor u olor
- Diarrea
- Sensación febril o una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit
- Cercano conocido con una persona cuya prueba de laboratorio tiene COVID- 19
  - Desinfecte cualquier equipo antes y después de su uso, incluidas las máquinas de ejercicio y los pesos muertos.
  - Lave o desinfecte las manos al ingresar a un gimnasio o centro de ejercicios o clase y después de cualquier interacción con empleados, otros clientes o artículos en el gimnasio o centro de ejercicios.
  - Usa guantes que cubran completamente desde la muñeca hasta los dedos mientras que hace ejercicio
  - En la medida en que un usuario traiga su propio equipo al gimnasio o centro de ejercicio, el usuario debe desinfectar el equipo antes y después de su uso.
- Acuerdo De acuerdo con las acciones tomadas por muchas personas en todo el estado, considere usar cubiertas faciales de tela (sobre la nariz y la boca) cuando ingrese a un gimnasio o centro de ejercicio o clase, cuando esté a 6 pies de distancia de otra persona que no sea miembro del hogar del individuo. Si está disponible, las personas deben considerar usar máscaras faciales de grado no médico.
- Personas Las personas de 65 años o más tienen un mayor riesgo de COVID-19. En la medida de lo posible, evite el contacto dentro de los 6 pasteles con personas de 65 años o más. Las personas mayores de 65 años deben quedarse en casa tanto como sea posible

