

# Nuestra Promesa Tennessee



Tennessee  
*Pledge*



# Guías COVID-19

Las guías de Nuestra Promesa Tennessee para COVID-19 fueron desarrolladas por el Grupo de Recuperación Económica de Tennessee para todos los negocios, organizaciones y ciertas actividades en Tennessee. Mientras que el objetivo inicial de Nuestra Promesa Tennessee era de ayudar a los negocios a reabrir de forma segura después de los cierres debido al COVID-19, la guía revisada de Nuestra Promesa Tennessee actualiza y simplifica las directrices para apoyar el mantenimiento de comunidades saludables y seguir con la apertura de negocios.

Estos protocolos de seguridad se basan en las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) y el Departamento de Salud de Tennessee, con el aporte de grupos de trabajo del sector privado. Estas guías no sustituyen ni reemplazan ningún requisito o norma estatal, federal o reglamentario aplicable. Estas guías están sujetas a cambios.

El documento revisado de Nuestra Promesa Tennessee está dividido en dos partes:  
1) Guías generales para todas las organizaciones y 2) Guías adicionales para sectores específicos de la Industria.

## Índice

Guías Generales	3-5
Atracciones/Entretenimiento, Lugares de Reunión Grandes & Eventos	6-8
Servicios Personales de Contacto Cercano	8
Construcción	8-9
Gimnasios/Instalaciones para Ejercitarse	9
Alojamiento y Hospedaje	9-10
Manufactura	10
Edificios de Oficinas	10-11
Recreación	11
Restaurantes	11-12
Venta al por Menor	12
Deportes	13-16
Piscinas	16
Campamentos Juveniles	17
Recursos Adicionales	18

## Guías Generales

- **Se recomienda encarecidamente que se cubran los rostros** de todas las personas (empleados y huéspedes) en todos los lugares públicos en los que se prevea proximidad con los demás. Las empresas y organizaciones pueden decidir exigir el uso de máscaras a las personas que se encuentren en el lugar. Cada vez hay más pruebas de que las máscaras de tela ayudan a frenar o prevenir la propagación de COVID-19. No se deben colocar máscaras en niños menores de 2 años, en personas con problemas para respirar o en personas que no puedan quitarse la máscara sin ayuda.
- **Las personas deben quedarse en casa cuando se sientan enfermas**
  - **Cualquier persona que tenga síntomas consistentes con COVID-19 o que haya sido diagnosticada con COVID-19** debe ser aislada en su casa durante 10 días a partir del inicio de sus síntomas (o de la fecha en que se le hicieron las pruebas, si es asintomática). Debe estar libre de fiebre (sin el uso de medicamentos antifebriles) y tener una mejoría en los síntomas durante al menos 24 horas.
  - **Cualquier persona que haya estado en contacto cercano (a menos de 6 pies durante 15 minutos o más) con una persona con sospecha o confirmación de COVID-19**, debe ponerse bajo cuarentena en su casa por un período de 14 días a partir de su última exposición con ese individuo. Una prueba de COVID negativa no afecta este requisito de cuarentena.
- **Examinar en busca de síntomas de COVID-19 o pídele a los individuos que se autoevalúen**
  - **Los síntomas incluyen:** tos, falta de aliento, dificultad para respirar, dolor de garganta, fiebre (temperatura de 100,4 grados o más), escalofríos, pérdida del sabor u olor, náuseas, vómitos o diarrea.
  - Tomar las precauciones adecuadas para mantener la confidencialidad de la información sobre la salud
- **Mitigar la exposición en el lugar de trabajo mediante la aplicación de prácticas de distanciamiento social** en la mayor medida posible
  - **Tener en cuenta factores críticos como la capacidad y las características físicas del lugar de reunión, el tipo de actividad que se realiza y la ubicación (interior o exterior)** para evaluar adecuadamente el riesgo y ejercer un juicio de buena fe para mantener un distanciamiento social adecuado para cada situación única.
  - **Esas medidas podrían incluir:** Espaciar adecuadamente los puestos de trabajo; limitar la capacidad de las reuniones en espacios cerrados e interiores; utilizar espacios más grandes y/o exteriores; limitar la concentración de personas en áreas comunes y de descanso; utilizar



- capacidades virtuales/remotas cuando sea posible; permitir el trabajo desde el hogar cuando sea apropiado; y/o modificar la programación
- **Considerar el uso de barreras** en los mostradores o entre las estaciones de trabajo cuando sea útil.
  - **Mejorar la ventilación** de los espacios interiores o cerrados. Hacer circular el aire del exterior cuando sea posible y cuando se pueda mantener el cumplimiento del código y la seguridad.
  - **Aumentar las prácticas de higiene:** Alentar el lavado frecuente de las manos con agua y jabón, **facilitar la disponibilidad de desinfectante para manos (60% de alcohol)**, alentar la práctica de un buen protocolo de respiración al toser o estornudar y evitar tocarse la cara.
  - **Implementar prácticas de limpieza y desinfección** según las recomendaciones de los CDC, con una desinfección frecuente de las superficies compartidas/comunes o de alto contacto.
  - **Planificar para posibles casos de COVID-19 y trabajar con los funcionarios del departamento de salud** (incluyendo la observación de los protocolos de aislamiento/cuarentena, la asistencia en la localización de contactos, la planificación de las ausencias del personal o el trabajo a distancia y la limpieza profunda de las instalaciones). Notificar al departamento de salud local los casos positivos de los empleados, además cooperar con el departamento de salud local para notificar a los contactos cercanos.
  - **Si en una instalación se llega a tener conocimiento de que una persona es un caso confirmado de COVID-19:**
    - Cerrar las áreas utilizadas por la persona que está enferma. Abrir las puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en las áreas.
    - Espere hasta 24 horas o el mayor tiempo posible antes de limpiar o desinfectar, para permitir que las gotas respiratorias se asienten antes de limpiar y desinfectar.
    - Limpiar y desinfectar todas las áreas utilizadas por la persona enferma, como oficinas, baños y áreas comunes.
    - Si han pasado más de 7 días desde que la persona enferma visitó o usó la instalación, no es necesario realizar una limpieza y desinfección adicional.
  - **Educar a las personas sobre COVID-19** con señalización (recursos disponibles en ERG y CDC).
  - **Usar señalización, marcas en el suelo u otras indicaciones para** dirigir el flujo de tráfico humano y gestionar las líneas.
  - **Considerar las precauciones adecuadas** para las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades graves a causa de COVID.
  - **Incrementar el servicio remoto, servicio en las afueras, de recolección y/o servicios de entrega** para minimizar el contacto y mantener el distanciamiento social. Usar métodos sin contacto cuando sea práctico (por ejemplo, pago, registro,



etc.)

- **Tener en cuenta las regulaciones u órdenes COVID-19** estatales o locales aplicables y asegurar que sus operaciones faciliten el cumplimiento.
- **Evaluar el perfil del compromiso de los clientes y empleados** con el lugar de reunión y otras personas de dicho lugar, para hacer las adaptaciones necesarias con el fin de protegerse del COVID-19, aunque no se recomiende ni se describa en este documento.
- **Tomar medidas para asegurar que todos los sistemas mecánicos, eléctricos y de agua (water), funcionen correctamente** y sean seguros para su uso después de un cierre prolongado de la instalación.
- **Los empleadores y empleados cubiertos deben estar al tanto de las disposiciones de la Ley Federal de Respuesta al Coronavirus "Familias Primero"**, que permite la licencia por enfermedad con goce de sueldo o la licencia familiar y médica ampliada por razones específicas, como la auto cuarentena o la búsqueda de un diagnóstico médico por los síntomas de COVID-19.

## Atracciones/Entretenimiento, Lugares de Reunión Grandes & Eventos

Estas guías son para cualquier lugar (interior o exterior), instalación o lugar de interés que ofrezca actividades de ocio, diversión o entretenimiento. Estos lugares incluyen, por ejemplo, lugares de conciertos y de artes escénicas, parques de atracciones y acuáticos, ferias, festivales, exposiciones, desfiles, auditorios, teatros y cines, zoológicos, museos, centros de convenciones, pistas de patinaje sobre ruedas o sobre hielo, lugares de eventos deportivos y lugares o eventos similares.

- **Para las actividades que requieran un contacto estrecho entre el personal y los participantes, haga que el personal utilice máscara. Aliente o exija a los participantes que usen máscara.**
- **Aplicar prácticas de distanciamiento social.**
  - **Modificar la disposición de los puestos** bloqueando los asientos o las filas dentro de una sección, para acomodar un distanciamiento social de al menos 6 pies entre individuos de diferentes hogares o grupos.
  - **Evitar mezclar personas o grupos pequeños** con personas o grupos pequeños distintos, a menos que el grupo combinado pueda mantener un distanciamiento social adecuado.
  - **Por ejemplo, varios grupos pequeños separados pueden sentarse en un conjunto de gradas y observar un evento**, pero sólo si los grupos separados mantienen por lo menos seis (6) pies de separación entre sí, en lugar de que todos los asistentes se sienten juntos sin una separación adecuada. El mantenimiento de esa separación puede requerir que se limite la capacidad general del lugar de reunión.
- **Limitar la capacidad en un lugar o en un momento dado.** Si bien no se requiere ni se recomienda un porcentaje de capacidad específico, hay que tener en cuenta factores críticos como la capacidad y las características físicas del lugar de reunión, el tipo de actividad que se realiza y la ubicación (interior o exterior) para evaluar adecuadamente el riesgo y ejercer un juicio de buena fe, a fin de mantener un distanciamiento social adecuado para cada situación concreta. Las grandes reuniones ofrecen más oportunidades de contacto de persona a persona y, por lo tanto, suponen un mayor riesgo de transmisión de COVID-19.
- **Aplicar estrategias para ayudar a reducir la densidad de personas durante las horas pico y gestionar el flujo de clientes** (incluido el distanciamiento dentro de las colas/filas). Utilizar "recordatorios" de distanciamiento social (signos, calcomanías o marcas en el suelo, y/o anuncios de video/audio)
- **Controlar el número de personas presentes en las instalaciones sanitarias en un momento dado**, para reducir la posible exposición dentro de esos espacios



interiores cerrados y asegurar que la desinfección se realice con frecuencia.

- **Limitar la duración de las actividades o espectáculos** en interiores cuando sea posible, ya que las visitas prolongadas dentro de un espacio cerrado pueden aumentar el riesgo de exposición.
- **Establecer protocolos de salud/seguridad para el lugar de reunión**, si un cliente o empleado se enferma mientras se encuentra en el lugar y no puede abandonar inmediatamente las instalaciones. Aislar de inmediato a la persona enferma y hacer que use una máscara; el personal que acompañe a la persona también deberá llevar y usar una máscara y tomar las medidas de protección adecuadas.
- **Tener precaución con el canto y la música en vivo.** Las investigaciones sugieren que actividades como cantar o utilizar una voz proyectada pueden lanzar gotas respiratorias en mayor cantidad y a mayor distancia, aumentando el riesgo de transmisión de COVID-19, especialmente con una exposición prolongada. Como mínimo, mantenga al menos 15 pies de separación entre los miembros de la audiencia y los intérpretes como vocalistas y cantantes.
- **Los eventos con vendedores de exhibiciones y puestos (ferias, festivales, ferias comerciales, etc.) deben aumentar la separación entre los puestos y las exhibiciones.** Limitar el número de personas dentro de un stand en un momento dado y exigir un distanciamiento social en las filas que formen.
- **Cuando sea posible, mantener la información de contacto de los visitantes/ clientes hasta por 30 días**, esto a fin de ayudar a los funcionarios de salud pública en caso de que sea necesario localizar los contactos.
- **Coordinarse** con los funcionarios del departamento de salud local u otros proveedores de atención médica.
- **Evalúe las políticas de reembolso, cambio y cancelación o aplazamiento** de eventos, en previsión de que las personas enfermas no puedan asistir y/o si las condiciones de salud locales, cambian en su comunidad debido a COVID-19
- **Espaciar los grupos de orinales portátiles para** crear un mayor distanciamiento social en las filas; considerar la posibilidad de disminuir la proporción del número de personas por orinal portátil. Trabajar con los vendedores o voluntarios para mantener los suministros de higiene y desinfectar regularmente los orinales portátiles.
- **Considerar la posibilidad de un "autoservicio" u otra participación remota** o modificaciones para promover el distanciamiento social y reducir al mínimo las grandes multitudes (por ejemplo, espectáculos de fuegos artificiales, conciertos)
- **Evitar o modificar los desfiles** a fin de reducir la densidad de personas (por ejemplo, ampliar y ensanchar la ruta del desfile, fomentar el espaciado entre grupos familiares o conocidos a lo largo de la ruta del desfile, ofrecer la participación en vivo o virtual, limitar el número de asistentes si es posible).
- **Los zoológicos y los acuarios** deben seguir las precauciones aplicables en materia de COVID recomendadas por el CDC.

- **Siga** las guías aplicables de Nuestra Promesa Tennessee para operaciones de servicio de alimentos o concesiones, operaciones de venta al por menor y/u operaciones de agua. Las competencias y eventos de ganado deben referirse al Departamento de Agricultura de Tennessee [Guidance for Live Shows and Events](#) y el [CDC COVID-19 Considerations for Animal Activities at Fairs, Shows, and Other Events](#)

## Servicios Personales de Contacto Cercano

Los servicios personales de contacto cercano incluyen: Peluquerías, salones de belleza, salones de depilación con cera, salones de depilación con hilo, salones de uñas o spas, spas que ofrecen tratamientos corporales, instalaciones de arte corporal o servicios de tatuaje, salones de bronceado, terapia de masaje y negocios similares.

Debido a la naturaleza de los servicios personales de contacto cercano, se debe tener precaución para mitigar o prevenir la exposición a COVID-19.

- **Los empleados e invitados/clientes deben usar una máscara.**
- **Los empleados deben lavarse las manos después de servir a cada cliente.** El uso de guantes no debe considerarse un sustituto del lavado de manos frecuente.
- **Limitar o modificar los servicios que requieren la remoción de las máscaras.**
- **Limitar el número de clientes permitidos en el local en un momento dado** como sea necesario para permitir un distanciamiento social apropiado. Espaciar las estaciones de trabajo y considerar el uso de barreras físicas entre estaciones o personas.
- **Limitar la capacidad de las salas de espera** (por ejemplo, considerar la posibilidad de modificar la programación o notificar a los clientes que esperan fuera o en los vehículos mediante una llamada o un mensaje de texto).
- **Asegurar la desinfección frecuente de la estación de trabajo, el equipo y las superficies comunes,** especialmente después del servicio a un cliente para atender luego a otro.

## Construcción

Estas guías están destinadas a la industria de la construcción, incluyendo la residencial, comercial e industrial.

- **Comunicar los protocolos de COVID-19** a todos los trabajadores/vendedores en el lugar antes del comienzo del proyecto.
- **Restringir el acceso a las áreas cerradas** (áreas de trabajo, oficina, sala de control,



etc.) sólo al personal esencial.

- **Restringir en lo posible el uso compartido del vehículo** al lugar de trabajo o hacer que los ocupantes del vehículo lleven máscaras y bajen las ventanillas para aumentar la circulación del aire.
- **Desinfectar adecuadamente las herramientas** y el equipo con frecuencia.
- **Solicitar una mayor desinfección** de los baños portátiles.
- **Los técnicos en un edificio o casa** deben mantener un distanciamiento social con el propietario/ocupante. Desinfectar las áreas de trabajo y lavar/desinfectar las manos antes y después de completar el trabajo.

## Gimnasios/Instalaciones para Ejercitarse

- **Limitar la ocupación de las instalaciones** si no se puede mantener un espacio adecuado entre las personas, ya que la densidad de personas dentro de un área cerrada aumenta las posibilidades de transmisión del virus.
- **Limitar la cantidad de personas en los vestuarios** y desinfectar frecuentemente esas áreas
- **Implementar protocolos apropiados para las zonas acuáticos**, como piscinas, jacuzzis y saunas, de acuerdo con lo establecido en La Guía para Piscinas de Nuestra Promesa Tennessee [Swimming Pool Guidelines](#)
- **Tenga cuidado con las canchas de baloncesto, las canchas de raquetbol y otros lugares** donde se puedan practicar deportes de contacto en grupo o en equipo. Consulte la Guía Deportiva de Nuestra Promesa Tennessee [Sports Guidelines](#)
- **Realizar clases de entrenamiento físico (fitness) en grupo de tal manera que se promueva el distanciamiento social** (limitar el tamaño de la clase si es necesario).
- **Adaptar la disposición de los asistentes** según sea necesario para mantener seis pies de distancia entre las estaciones/equipos.

## Alojamiento y Hospedaje

- **Reforzar las prácticas de distanciamiento social en todas las áreas comunes y espacios de reunión** (por ejemplo, límites de capacidad, señalización, modificaciones de la disposición).
- **Comunicar las expectativas** en cuanto a los ajustes de las instalaciones y comodidades tomadas debido a COVID-19.
- **Usar protocolos de limpieza y frecuencia que sigan las guías del CDC/OSHA**, particularmente para áreas comunes y habitaciones de huéspedes, áreas de alto tráfico y superficies de alto contacto.
- **Establecer protocolos de hotel** para atender a los clientes expuestos o

diagnosticados con COVID-19.

- **Aplicar medidas, de ser posible, para mejorar la ventilación.**
- **Sigue** las guías Nuestra Promesa Tennessee Restaurant, Close Contact , Exercise Facilities y Swimming Pool según proceda.

## Manufactura

- **Cuando sea posible, reorganice o modifique los diseños físicos, el taller o las estaciones de trabajo** para permitir 6 pies de distancia entre los empleados. Si no se puede lograr este nivel de separación, mitigar la exposición con el uso de máscaras o barreras físicas.
- **Reducir al mínimo la posible propagación del virus y las interrupciones de la fuerza de trabajo**, evitando o modificando la capacitación de grupos grandes, las reuniones y las visitas en el lugar.
- **Evite reunirse en salas de descanso y otras áreas comunes.** Considerar la posibilidad de utilizar horarios modificados, turnos escalonados u horarios de llegada/salida, horarios de descanso y de comidas escalonados en cumplimiento de las leyes y reglamentos sobre salarios, además de horarios para promover el distanciamiento social.
- **En las instalaciones limitar la entrada** de visitantes, vendedores y contratistas a solo las visitas esenciales. Adoptar medidas de detección y/o protocolos de distanciamiento social para los exteriores del lugar.

## Edificios de Oficinas

Estas guías están destinadas a: Oficinas generales y corporativas, instalaciones de la sede central, sucursales, centros de llamadas y otros centros de servicios remotos, además de espacios de oficinas compartidas o de trabajo conjunto.

- **Utilizar las capacidades virtuales/remotas** cuando sea posible y permitir el trabajo desde el hogar cuando sea apropiado.
- **Restringir las visitas y vendedores dentro del local a solo las visitas esenciales.** Adoptar medidas de detección y/o protocolos de distanciamiento social para las partes externas.
- **Reducir al mínimo la posible propagación del virus y las interrupciones del personal**, evitando o modificando el entrenamiento de grupos grandes, las reuniones y las visitas en el lugar.
- **Evitar la aglomeración** en las zonas de descanso o comunes.
- **Considere la posibilidad de utilizar horarios modificados, turnos escalonados**

**u horarios de llegada/salida, horarios de descanso y comidas escalonados** en cumplimiento de las leyes y reglamentos sobre salarios y horarios, para promover el distanciamiento social. Considere las modificaciones necesarias en relación con el transporte de los empleados, si lo hay.

## Recreación

Tales actividades incluyen, pero no se limitan a: Bolerías, salones de juego, gimnasios de escalada, deportes acuáticos, campos de golf, mini-golf, clases de baile y otras actividades y lugares similares.

- **Limitar el tamaño o la capacidad de los grupos** al tamaño necesario para un distanciamiento social adecuado, en particular en espacios interiores o cerrados.
- **Evitar mezclar personas o grupos pequeños** con personas o grupos pequeños distintos, a menos que el grupo combinado pueda mantener un distanciamiento social adecuado.
- **Adecuar la disposición** según sea necesario para el distanciamiento social y/o considerar la posibilidad de erigir barreras físicas (por ejemplo, plexiglás) u otras modificaciones, entre las áreas de actividad o las áreas de grupos separados.
- **Alentar o exigir el uso de máscaras** por parte del personal y los participantes.
- **Desinfectar el equipo compartido** entre los usuarios.
- **Fomentar la supervisión de los padres/tutores** de todos los niños, para facilitar el cumplimiento de las precauciones de COVID-19.
- **Seguir** Nuestra Promesa Tennessee [Restaurant Guidelines](#) si la comida es servida en el lugar.
- **Seguir** Nuestra Promesa Tennessee [Sports Guidelines](#) para cualquier liga, actividad o deporte de jóvenes o adultos.

## Restaurantes

- **El CDC ha indicado que el riesgo de propagación de COVID-19 aumenta en un restaurante** o en la barra de comida al interior del lugar, particularmente cuando se reúnen grandes grupos y cuando las mesas no están espaciadas al menos 6 pies de distancia.
- **Las mesas deben estar espaciadas a 6 pies de distancia.** Intentar crear una separación entre las mesas de banco corrido (booths), instalar barreras entre éstas o sentar a los clientes de manera que dejen un asiento de por medio entre uno y otro. Separar adecuadamente los grupos en las mesas compartidas/comunales. Usar los asientos del mostrador con precaución y, si se usan, mantener 6 pies entre



las partes individuales.

- **Los clientes deben usar las máscaras**, excepto cuando coman o beban.
- **Requerir el distanciamiento social** en las áreas de espera (considerar las áreas de espera al aire libre o el uso de alertas de texto, etc.) y los baños.
- **Los bares, áreas de bar, clubes nocturnos y restaurantes de servicio limitado** deben poner las mesas y grupos separados por al menos 6 pies y restringir la concentración de personas no sentadas. Es posible que los establecimientos deban considerar la posibilidad de modificar su disposición y/o funcionar con una capacidad reducida para lograr un distanciamiento social adecuado. Reducir al mínimo el número de clientes sin cita previa si se ofrece servicio de bar o mostrador.
- **Utilizar el espacio exterior disponible**, según lo permitido por los organismos reguladores.
- **Desinfectar frecuentemente las superficies de contacto con los clientes y el frente de la casa**, incluyendo menús, mesas/sillas, manijas de las puertas, sistemas POS, bolígrafos, equipos de paginación de clientes y otras superficies de alto contacto. Limitar los artículos de mesa.
- **Minimizar el uso de autoservicio de bufés**, y si se usan, minimizar la aglomeración de clientes e implementar prácticas adicionales de desinfección y seguridad.
- **Evite ofrecer música en vivo a menos que se tomen las precauciones adecuadas**. Las investigaciones y el CDC sugieren que actividades como el canto, pueden proyectar gotas respiratorias en mayor cantidad y a mayor distancia, aumentando el riesgo de transmisión de COVID-19, especialmente con una exposición prolongada. Mantenga al menos 15 pies de separación -y más si es posible- entre los miembros de la audiencia y los intérpretes como vocalistas y cantantes.
- **El uso de guantes** no debe considerarse un sustituto del lavado de manos frecuente.
- **Consultar la [AFDO's Considerations for Specific Types of Self-Service](#)**
- **Consultar la [CDC Considerations for Restaurants and Bars](#)**

## Venta al por Menor

- **Limitar el número de clientes dentro de una tienda en un momento dado** si no se puede mantener un espacio adecuado entre las personas, ya que la densidad de personas dentro de un área cerrada aumenta las posibilidades de transmisión del virus.
- **Evaluar los patrones de tráfico de los clientes** para promover el distanciamiento social y evitar la aglomeración en los pasillos.

## Deportes

Estas guías están destinadas a los deportes de jóvenes y adultos. El riesgo de transmisión de COVID-19 varía según el deporte/actividad, y éstas guías están pensadas como un complemento para ayudar a participar de forma segura en la práctica y la competencia. Pueden aplicarse regulaciones adicionales de un órgano rector u organización deportiva (por ejemplo, TSSAA). Las prácticas y competencias atléticas patrocinadas por la escuela deben ser conducidas de manera consistente con las regulaciones de la TSSAA, el atletismo no patrocinado por la escuela debe ser conducido de manera consistente con las guías de Nuestra Promesa Tennessee. Para el atletismo K-12, la decisión de permitir actividades relacionadas con los deportes se deja a discreción de la escuela y su órgano rector de atletismo. El atletismo universitario y profesional debe realizarse de acuerdo con las normas de sus respectivos órganos rectores e instituciones.

- **Practicar el distanciamiento social** en la mayor medida posible
  - **Implementar el distanciamiento social en el banquillo/línea de banda.** Quitar o reubicar a las personas no esenciales de las áreas destinadas para el equipo. Usar áreas más grandes para prácticas, calentamientos u otros montajes para permitir una mayor separación física.
  - **Los espectadores deben mantener al menos 6 pies de separación** de los demás que no sean de la misma familia o grupo, incluso en las zonas de asientos o en las gradas. En las localidades en que se permite la asistencia de los espectadores, **se anima a los lugares de reunión a limitar la asistencia de los espectadores a un número que permita el distanciamiento social, además deben marcar/designar las gradas o los asientos a fin de promover el distanciamiento social entre los espectadores.** En consulta con los proveedores de servicios de salud locales, en las zonas en que la transmisión del virus es elevada, se debe considerar la posibilidad de limitar aún más la asistencia (por ejemplo, sólo a los familiares o sin espectadores). Ofrecer observación virtual/remota cuando sea posible.
  - **Limitar el uso de, o la aglomeración dentro de, áreas interiores cerradas** como vestuarios.
  - **Los lugares de reunión deben asegurar un espacio, personal y horario de entrada adecuados,** para no promover la aglomeración durante ningún período de tiempo durante la entrada/salida.
  - **Señalización del lugar de reunión** para fomentar el distanciamiento social y otras precauciones de COVID-19.
  - **Si se prevé una mayor afluencia de público,** establecer un plan de "flujo de invitados".
  - **Considerar el número límite de equipos o atletas** (y/o espectadores)



según sea apropiado.

- **Controlar el número de personas en los servicios sanitarios** en un momento dado para reducir la posible exposición dentro de esos espacios cerrados, además de asegurar que la desinfección se realice a intervalos cada vez mayores.
- **Puede que no sea posible utilizar una máscara mientras se participa en una determinada actividad atlética** (por ejemplo, natación, carrera de distancia, actividad aeróbica de alta intensidad), pero los participantes, entrenadores, funcionarios y espectadores deben utilizar una máscara cuando no participen activamente en la competición/práctica.
- **Los atletas y entrenadores deben abstenerse de chocar las palmas, de dar un apretón de manos** y de cualquier otro contacto evitable con los compañeros de equipo, los equipos contrarios, los entrenadores, los árbitros y los aficionados.
- **Evaluar el riesgo de la actividad o el deporte en particular.** Los eventos y actividades deportivas sin contacto (incluidos, entre otros, el béisbol, el softball, el golf, el golf con disco, el tenis, el ciclismo, el atletismo, el atletismo de fondo o las carreras, la natación, el esquí, el tiro con arco, el cricket y la equitación) suelen presentar un riesgo menor en términos de COVID-19, mientras que los eventos y actividades deportivas de contacto (incluyendo, pero no limitándose a la lucha libre, fútbol, rugby, baloncesto, fútbol, lacrosse, animación competitiva, hockey sobre hielo y sobre césped, artes marciales mixtas, boxeo, voleibol, waterpolo) pueden presentar un riesgo de moderado a alto. Las modificaciones y precauciones apropiadas pueden favorecer la reanudación segura de tal actividad.
- **Ciertos aspectos del entrenamiento son apropiados para limitar o modificar temporalmente.** Considere la posibilidad de centrarse en el desarrollo de habilidades y juegos que limiten o reduzcan el contacto cercano entre las personas.
- **Considere la posibilidad de restringir la competencia a los equipos de su región o liga/asociación deportiva.** Amplíe la participación en el juego según sea apropiado a la luz de la prevalencia de casos de COVID-19 existente en ese momento. Evitar riñas con otros equipos fuera de la competición oficial.
- **Limite el transporte de grandes grupos de equipos/atletas cuando sea posible.** Cuando se requiera el transporte en grupo, se debe alentar a todos los que van en el vehículo a que usen máscara y a que practiquen el distanciamiento social en el vehículo tanto como sea posible. Prestar especial atención a las precauciones adecuadas cuando se trate de viajes nocturnos.
- **Desinfección y manejo de equipos deportivos:**
  - **Siempre que sea posible, el equipo y los artículos personales no deben ser compartidos.** Si el equipo debe ser compartido, desinfectelo entre cada uso o con la mayor regularidad posible, de acuerdo con las guías de los CDC/EPA para la desinfección (por ejemplo, bastones de relevos de pista y campo e implementos de campo, soportes de pelota, maniqués de placaje)



- **En la medida de lo posible, evitar compartir equipos o pelotas entre los equipos.** Para los deportes aplicables, los balones y otros equipos deben rotarse regularmente para limitar el contacto de múltiples usuarios, a menos que se desinfecten.
- **Identificar las reglas de juego alternativas** debido a COVID-19 cuando sea posible.
  - **Remitirse** al reglamento modificado de la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de Tennessee, según corresponda o a otras normas de una liga o un organismo o asociación deportiva.
  - **En las carreras o eventos similares con grupos más grandes de participantes** se debe considerar la posibilidad de utilizar etapas/olas (heats/waves) más pequeños o posicionamientos iniciales escalonados. Utilizar el cronometraje electrónico si es posible para reducir al mínimo la aglomeración en la salida y la llegada, hacer que los oficiales de la línea de meta usen máscaras. Utilizar lugares o pistas que permitan una mayor separación física de los atletas.
  - **En los torneos se podrían utilizar la eliminación** simple para disminuir la interacción entre los equipos y reducir el número de personas que permanecen en el lugar.
  - **Ampliar la zona de las líneas laterales** para el distanciamiento social, además de restringir las plataformas de encuentro previas a los juegos.
- Debe haber ventilación donde sea posible y según lo permitido por las normas de construcción.
- **Se anima a los atletas, entrenadores y otros a usar bebidas personales** en lugar de usar botellas de equipo/compartidas.
- **Manejo positivo del caso COVID-19:** Los organizadores/entrenadores deben mantener una lista completa de las personas, con información de contacto, presentes en cada práctica/competencia y cooperar con el departamento de salud local, en caso de que un participante se confirme como un caso de COVID-19. Se debe hacer un esfuerzo por mantener un registro de espectadores con información de contacto, en la medida de lo posible, de modo que los funcionarios de salud pública puedan notificar a los participantes si se ha dado un contacto cercano.
- **Considerar la posibilidad de ofrecer participación virtual u otras opciones para espectadores** cuando sea posible.
- Fomentar las **reuniones virtuales de equipos** siempre que sea posible.
- **Restringir las ceremonias de entrega de premios o las celebraciones posteriores a los eventos** para reducir el potencial de que se formen multitudes.
- **Aplicar las precauciones adecuadas para la sección de la banda y las porristas**, si están presentes. Debido al posible aumento del riesgo de transmisión del virus durante ciertas actividades que proyectan gotas respiratorias, se desaconseja el uso de bandas en los concursos. Si hay una banda presente, limite a una actuación



de medio tiempo o reubique la banda de las gradas a otras áreas disponibles alejadas de las multitudes, también aumente la cantidad de distancia física entre los miembros de la misma. Aumentar la cantidad de distancia física entre las porristas, así como entre éstas y otras personas si se van a utilizar voces proyectadas.

- **Otros recursos:**
  - [Reglamento de la Asociación Atlética de la Escuela Secundaria de Tennessee](#)
  - [Observaciones de los CDC para los deportes juveniles](#)
  - [Preguntas frecuentes sobre el Programa de Deportes para Jóvenes de los CDC](#)

## Piscinas

Estas guías están destinadas a todas las piscinas, incluidas las piscinas comunitarias interiores y exteriores, las de uso exclusivo para miembros, las de los complejos de viviendas, los hoteles, los parques acuáticos y las que se encuentran en las instalaciones de ejercicio.

- **Restringir el tamaño de los grupos** de clases de gimnasia acuática, clases de natación, prácticas y competiciones de natación o encuentros. Tenga precaución con los juegos en grupo.
- **Modificar la disposición de las sillas y mesas** cercanas para asegurar al menos 6 pies de separación entre familias o pequeños grupos de conocidos.
- **Proporcionar recordatorios físicos para el distanciamiento social** (por ejemplo, líneas de carril en la piscina, marcas antideslizantes en la cubierta, señales o recordatorios de audio)
- **Aplicar prácticas de limpieza y desinfección** para los vestuarios y las superficies que se tocan con frecuencia. En las piscinas que no cuenten con personal en todo momento, tener a disposición de los clientes productos de limpieza para que ellos mismos limpien las superficies compartidas antes y después de su uso. Utilizar productos de limpieza adecuados para los lugares acuáticos.
- **Tener precaución con las zonas del recinto que no favorecen el distanciamiento social o restringir su uso solo a familias o grupos pequeños**, como los jacuzzis y las saunas, ya que la densidad de personas dentro de un área cerrada aumenta las posibilidades de transmisión del virus.
- **Para los lugares con un salvavidas en servicio**, asignar las responsabilidades de vigilancia y limpieza de COVID-19 a un miembro del personal que no sea éste.



## Campamentos Juveniles

- **Restringir el tamaño de los grupos y el mezclarlos entre si.** Reunir a los campistas en pequeños grupos y programar esos pequeños grupos para hacer actividades y comer juntos. Restringir la cantidad y mezcla entre grupos, además de designar a personal específico para cada grupo.
- **Se debe animar a los campistas a que usen máscaras** para la cara si es apropiado para su edad o nivel de desarrollo mental.
- **Se anima a que toda actividad de canto se realice al aire libre y se mantenga por lo menos a 15 pies de separación** -y más si es posible- entre las personas. Las investigaciones sugieren que actividades como cantar o utilizar una voz proyectada pueden lanzar gotas respiratorias en mayor cantidad y a mayor distancia, aumentando el riesgo de transmisión de COVID-19, particularmente cuando se trata de una exposición prolongada.
- **Restringir el acceso de las personas no esenciales en la instalación** para reducir la posible exposición a COVID-19. Se anima a que al momento de recoger y dejar a un campista en el lugar, ésto se realice fuera de la instalación, si es posible. Se recomienda la higiene de las manos y los exámenes de salud antes o después de la llegada.
- **Comunicar las expectativas y precauciones a las familias** por adelantado. Ayudar a los campistas y a las familias a entender las precauciones para prevenir la propagación de COVID-19.
- **Minimizar los viajes de campo que aumentan la mezcla de grupos** o el contacto con el público.
- **Animar a los padres a observar actividades o actuaciones especiales de manera virtual**, en lugar de presencial, cuando sea posible.
- **Tenga precaución con el personal y los campistas** que viven en zonas geográficas que experimentan una mayor prevalencia de casos de COVID-19.
- **Tomar en cuenta las medidas adicionales de evaluación previa**, como la obtención de pruebas de COVID-19 o el monitoreo de los síntomas durante los 10-14 días anteriores a la llegada.
- **En el caso de los campamentos nocturnos, restringir el acceso al área de los dormitorios/cabinas solo a los residentes.** Modificar la disposición para dormir a fin de incorporar el distanciamiento social (por ejemplo, camas espaciales, limitar el número de personas por cabaña o tienda de campaña)
- **Identificar un área de aislamiento** para separar a cualquiera que empiece a presentar síntomas similares a los de COVID y no pueda salir inmediatamente de las instalaciones. Que la persona lleve una máscara hasta la salida. Vigilar a las personas que hayan estado en estrecho contacto con el enfermo; hacer que el personal que esté con la persona use máscara y tome las medidas de protección adecuadas.

## Otros Recursos

Los departamentos de Tennessee de [Agriculture](#), [Education](#), [Health](#), Servicios Humanos ([Child Care Providers](#)), Medio Ambiente y Conservación ([State Parks](#)), la [Office of Faith-Based and Community Initiatives](#) (Centros de Adoración), la [Tennessee Higher Education Commission](#) y la Comisión de Entretenimiento de Tennessee ([Media Production](#)) han publicado guías para los sectores pertinentes.