



Plan Jalisco para la  
**Reactivación  
Económica**



# Gimnasios

**Protocolo de acción  
ante COVID-19**

Actualización: 14 de junio de 2021



Ante la pandemia  
**Jalisco  
se defiende**





# **Gimnasios**

## **Protocolo de acción ante COVID-19**

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Objetivo</b>	<b>4</b>
<b>Ámbito de aplicación</b>	<b>4</b>
<b>Normativa</b>	<b>4</b>
<b>Aspectos generales</b>	<b>5</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<b>7</b>
<b>Medidas para el personal</b>	<b>8</b>
<b>Medidas para el establecimiento</b>	<b>11</b>
<b>Medidas para los asistentes</b>	<b>15</b>
<b>Vestidores, regaderas, camas de bronceado, y servicios similares</b>	<b>16</b>
<b>Espacios de ejercicio grupales</b>	<b>16</b>
<b>Medidas para áreas de alberca y natación</b>	<b>17</b>
<b>Medidas para áreas de snack, cafetería y restaurante</b>	<b>18</b>
<b>Se recomienda a la población en general</b>	<b>19</b>
<b>Limpieza y desinfección de espacios y superficies</b>	<b>20</b>
<b>¿Qué hacer si se detecta a alguien enfermo o con síntomas de COVID- 19?</b>	<b>24</b>
<b>Información de interés</b>	<b>25</b>
Anexo 1. Aspectos relevantes del uso de cubrebocas.	27
Cubrebocas en niños	28
Anexo 2. Algunas propiedades de los antisépticos utilizados en la higiene de manos.	30
Anexo 3. Niveles de riesgo de exposición	32

# Introducción

El presente documento tiene como premisas salvaguardar el derecho humano a la salud y mitigar el riesgo de infección por virus SARS-Cov-2 causante de COVID-19 derivado de las actividades realizadas por las personas, mediante el establecimiento de medidas específicas, basadas en la evidencia científica disponible, así como las recomendaciones Nacionales e Internacionales para el control de la pandemia, con la finalidad de tener una reactivación de las actividades económicas y sociales que permitan el regreso paulatino y seguro a la normalidad.

Lo anterior, bajo los principios rectores establecidos por la federación en el Diario Oficial de la Federación el 29 mayo 2020 mediante el ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas:

- 1.Privilegiar la salud y la vida.
- 2.Solidaridad y no discriminación.
- 3.Economía moral y eficiencia productiva.
- 4.Responsabilidad compartida (pública, privada y social)

Las medidas establecidas son un requisito para la operación de los establecimientos y deben adecuarse al contexto de los mismos, adicional a las medidas aquí establecidas, cada establecimiento debe asegurar la observación de la normativa aplicable.

El presente protocolo se podrá actualizar o modificar de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades competentes, por lo que es responsabilidad de cada establecimiento mantenerse actualizado respecto a futuras ordenanzas.

## Objetivo

Establecer medidas estandarizadas de seguridad e higiene que permitan la mitigación de riesgo de infección por SARS-COV-2 causante de COVID-19, derivado de las actividades que implica la operación de gimnasios, a implementar en el marco del Plan Jalisco 2021.

## Ámbito de aplicación

Gimnasios en el estado de Jalisco, sus cadenas productivas y población en general que participe.

## Normativa

Se debe cumplir con diversas Normas Oficiales Mexicanas que aplicarán en el establecimiento dependiendo del número de trabajadores. Estas normas serán verificadas periódicamente por la Secretaría del Trabajo, tanto Estatal como Federal, por lo que te recomendamos implementarlas a la brevedad para evitar posibles molestias y sanciones.

Algunas de las normas que se podrán verificarán en el establecimiento son:

- NOM -001-STPS-2008 Esta norma se refiere a las condiciones de seguridad de los edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo para su adecuado funcionamiento.
- NOM-017-STPS-2018 Norma que establece los requisitos mínimos para que el patrón seleccione, adquiera y proporcione a sus trabajadores el equipo de protección personal.
- NOM-019-STPS-2011 Esta norma establece los requerimientos para la constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo.

- NOM-030-STPS-2009 Norma que establece las funciones y actividades que deberán realizar los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo.
- ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas. disponible en [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020)
- 

## Aspectos generales

1. Deberán implementar un sistema de ingreso por reservación.
2. El aforo es de hasta el 75 % del establecimiento, siempre y cuando el espacio permita mantener el distanciamiento físico de mínimo 1.5 metros.
3. Asegurar una distancia mínima de 1.5 metros entre aparatos, equipos y estaciones de actividad.
4. Limitar el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento.
5. No se permite el acceso a las personas que no porten correctamente cubrebocas.
6. Se deberá garantizar la disponibilidad de material para la sanitización de equipos y aparatos de ejercicio.
7. No se permitirá el uso de cuartos de vapor y saunas.
8. Las clases y actividades grupales deberán ser preferentemente al aire libre y no podrán tener un aforo mayor a 20 participantes por grupo, siempre y cuando las dimensiones del espacio lo permitan.
9. Designar a un responsable dedicado a asegurar la correcta implementación del protocolo de acción ante COVID- 19 y las medidas sanitarias correspondientes, mismo que será responsable de general la evidencia documental del cumplimiento de los protocolos y proporcionar a los inspectores cuando así se requiera.
10. Desarrollar e implementar un plan de contingencia y mitigación de riesgos, ante la presencia de un caso de COVID- 19.
11. Capacitar al personal del centro laboral de manera continua, en materia de:

- a. Aspectos generales sobre COVID- 19 ( signos, síntomas de la enfermedad, medidas de salud e higiene, así como los números de emergencias).
  - b. Medidas para la atención de los usuarios.
  - c. Uso de EPP.
  - d. Higiene del entorno (limpieza y desinfección).
  - e. Higiene personal.
  - f. Distanciamiento físico (Sana distancia).
  - g. Aislamiento.
  - h. Medidas hacia proveedores o personal externo.
12. Realizar la planeación de la actividad, contemplar el abasto suficiente de productos de limpieza y desinfección, Equipo de Protección Personal (EPP)( cubrebocas y caretas o gafas de protección ocular), insumos para higiene de manos (gel antibacterial, jabon para manos, sanitas, etc.), insumos para el filtro sanitario.

# Medidas preventivas

Toda persona, debe seguir las siguientes medidas durante su estancia.

1. Utilizar correctamente el cubrebocas, cubriendo la nariz y la boca.
  - a. Se recomienda el uso de cubrebocas de tipo quirúrgico de triple capa, N95 o KN95 sin válvula.
  - b. El cubrebocas solo se puede retirar para realizar la ingesta de alimentos y bebidas, se debe volver a colocar inmediatamente después de terminar la ingesta y usarlo también mientras se habla.
  - c. El cubrebocas debe cambiarse cuando se humedece, ensucia o se daña.
  - d. Si se utiliza cubrebocas de tela, se recomienda que sea de algodón con tres capas; se debe lavar a diario y manipular con cuidado para no contaminar otros objetos o superficies.
  - e. El uso del cubrebocas es obligatorio para poder acceder y permanecer en el establecimiento, de no hacerlo se solicitará a la persona que lo utilice, en caso de negarse se le pedirá a la persona que se retire.

En el anexo 1 se muestran algunos aspectos importantes sobre el uso del cubrebocas.

2. Realizar lavado de manos frecuente con agua y jabón, frotar durante 40" o más o utilizar gel antibacterial con base alcohol al 70%, por 20".

En el Anexo 2 puedes encontrar información sobre las características de algunas sustancias antisépticas usadas para la higiene de manos.

3. Realizar higiene respiratoria mediante el estornudo de etiqueta, cubriendo la nariz y boca con la cara interna del codo o con un pañuelo desechable, al terminar desechar el pañuelo y lavarse las manos.

La higiene respiratoria o estornudo de etiqueta se debe realizar aún cuando tengamos puesto el cubrebocas.

4. Evitar en todo momento tocarse el rostro, sobre todo nariz, boca y ojos.
5. Evitar el contacto físico interpersonal, NO saludar de mano, beso o abrazo.
6. Respetar el distanciamiento físico (1.5 metros mínimo) en todos los espacios.
7. Fomentar la Responsabilidad individual.

## Medidas para el personal

1. Fomentar y brindar confianza a los trabajadores para que, en caso de presentar algún síntoma, puedan informar y retirarse o ausentarse.
2. Se consideran grupos vulnerables o de riesgo establecidos por la Secretaría de Salud: personas mayores de 60 años de edad, en estado de embarazo o puerperio inmediato, o con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad cardíaca o pulmonar crónicas, inmunosupresión (adquirida o provocada), así como insuficiencia renal o hepática, evaluar el resguardo domiciliario corresponsable.
3. Las personas que pertenezcan a cualquiera de los grupos mencionados en el numeral anterior y que cuenten con esquema completo de vacunación contra SARS-Cov-2 (COVID-19), pasados 14 días de la aplicación de su última dosis, no se consideran vulnerables por lo que podrán reincorporarse a sus actividades.
4. Las personas a las que se ofertó la vacunación y libremente decidieron rechazar deberán reincorporarse a sus actividades.
5. Los grupos vulnerables pueden suspender el resguardo corresponsable en semáforo verde.
6. El personal que por su condición de riesgo o vulnerabilidad no tenga que asistir a las instalaciones, deberá observar el resguardo domiciliario para el bienestar de sus compañeros y compañeras de trabajo, de su familia y de la sociedad en general.
7. El personal que por ser considerado vulnerable no asista debe realizar trabajo desde casa.
8. Realizar una autoevaluación previo a asistir al trabajo, sobre si presenta algún síntoma como fiebre, dolor de cabeza o síntomas catarrales (moqueo, congestión nasal o conjuntival, tos seca o productiva, lagrimeo), así como si ha estado en contacto de riesgo alto (Anexo 3 niveles de riesgo de exposición) con alguna persona con síntomas o que se conozca con COVID-19.

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es positiva, el trabajador no podrá acudir a laborar hasta que se determine si representa o no un riesgo de contagio.



Otros síntomas que se pueden presentar de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) son:

Los síntomas más habituales son:	Otros síntomas menos comunes son:		Los síntomas graves son:
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fiebre</li> <li>· Tos seca</li> <li>· Cansancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Molestias y dolores</li> <li>· Dolor de garganta</li> <li>· Diarrea</li> <li>· Conjuntivitis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dolor de cabeza*</li> <li>· Pérdida del sentido del olfato o del gusto</li> <li>· Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dificultad para respirar o sensación de falta de aire</li> <li>· Dolor o presión en el pecho</li> <li>· Incapacidad para hablar o moverse</li> </ul>

\*En el caso de los menores de 5 años el dolor de cabeza se puede presentar como irritabilidad.

1. Determinar el personal esencial para operar, así como establecer aquel que por sus funciones podrá trabajar desde casa.
2. Escalonar los horarios de entrada y salida del personal, para evitar aglomeraciones, las diferencias de horario pueden ser entre 15 y 30 min, dependiendo de la cantidad de personas que ingresen en cada grupo.
3. En medida de lo posible, establecer un sistema de trabajo en turnos, con rotación de empleados para minimizar riesgos sin que varíe la atención y servicio a los clientes.

En estos casos se recomienda que las personas que integren cada equipo sean constantes, para evitar que las personas que integran un equipo y asisten en determinados días y horarios entren en contacto con las personas que integran otro grupo.

4. En caso de utilizar registro de llegada con huella digital, se recomienda cancelar y hacer el registro con algún otro medio; en caso de realizarlo, se debe asegurar que cada persona que realice su registro realice higiene de manos antes de realizar el registro y limpiar la superficie inmediatamente después de hacerlo.
5. Si usa uniforme, traerlo de su casa en una bolsa, y cambiarse en el establecimiento, lo mismo a la salida, quitarse el uniforme y llevarse dentro de su bolsa para su lavado, los uniformes deberán lavarse diariamente.

6. En caso de no utilizar uniforme, se recomienda que el personal disponga de un cambio de ropa extra con el cual trabajará su jornada laboral haciendo el cambio de ropa en las instalaciones asignadas procurando que la misma se lave todos los días.
7. Limitar los objetos personales que se llevan a las instalaciones, como joyería, celular o pulseras, mochilas, bolsas, etc.
8. Se debe dotar a los trabajadores de equipo de protección personal (EPP), de acuerdo al nivel de riesgo de exposición.
  - a. En el caso de la recepción: cubre bocas y careta. La careta careta, se puede omitir si se colocan barreras físicas.
  - b. Todo personal que atienda directamente a los usuarios debe usar como mínimo cubrebocas y gafas de protección ocular o careta, privilegiando el uso de careta sobre las gafas de protección ocular.
  - c. Los entrenadores deberán portar cubrebocas y protección facial durante toda su estancia en el establecimiento, este debe ser de material antiempañante, no obstruir la visibilidad, higiénicos y de fácil limpieza y desinfección.
  - d. El personal de limpieza debe de contar mínimo con guantes y cubrebocas. Los guantes y cubrebocas deben ser cambiados en frecuencias definidas aplicando los protocolos de desecho de manera adecuada y obligatoria.

Los cubrebocas, deben ser cambiados en frecuencias definidas aplicando los protocolos de desecho de manera adecuada. El cubrebocas debe reemplazarse cuando se humedezca o ensucie.

Los guantes (cuando el tipo de actividad requiera su uso) deben ser cambiados en frecuencias definidas aplicando los protocolos de desecho de manera adecuada.

El uso de guantes no sustituye el lavado de manos y se deberá tener especial cuidado en el retiro correcto de los mismos y evitar tocarse la cara, con los guantes.

9. Se recomienda que el personal en contacto frecuente con usuarios cuente con un kit para la higiene de manos y desinfección de superficies.

10. Es obligatorio para todos los trabajadores el uso de los elementos de seguridad que le sean entregados, todos deberán hacer uso de cubrebocas.
11. Además del lavado regular de manos, se debe considerar el uso de cremas lubricantes con el objetivo de evitar daños, heridas y descamación de manos. Mantener en todo momento el distanciamiento físico (mínimo 1.5 metros) con los usuarios y colaboradores.
12. Evitar intercambio de objetos entre compañeros de trabajo. En caso necesario, desinfectar objetos y manos.
13. No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes. Cualquier indicación debe darse con la distancia de seguridad de 1.5 metros.

## Medidas para el establecimiento

1. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble:
  - a. Apertura de puertas y ventanas, cuando las condiciones climáticas y de calidad del aire así lo permitan.
  - b. En los espacios que cuentan con equipos de ventilación con sistemas de extracción de aire e incluso inyección del mismo, optimizar las condiciones de los equipos mediante la limpieza profunda de filtros y equipos, así como el mantenimiento preventivo o correctivo correspondiente, mínimo cada 15 días (preventivo); en estos casos se debe establecer un programa permanente y periódico de mantenimiento.
  - c. Si se usan de manera adecuada, los purificadores de aire pueden ayudar a reducir la posibilidad de que los contaminantes sean transportados por el aire.
2. Establecer flujos de tránsito unidireccional, para evitar cruce innecesario entre personas.
3. Reestructurar la disposición de las áreas, asegurando el distanciamiento físico de mínimo 1.5 metros en todas las direcciones, incluyendo un nuevo diseño arquitectónico de ampliación y ventilación a los espacios interiores.
4. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por 1.5 metros (por ejemplo, en recepción o entre equipos de ejercicio) debe haber una barrera

física (como ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas). Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.

5. Colocar señalamientos para asegurar el distanciamiento:
  - a. En el piso (floor graphics) indicando el lugar que debe ocupar el cliente.
  - b. En el equipo para garantizar que se pueda mantener el distanciamiento físico.
  - c. En piso o paredes, indicando en un flujo, las rutas de personal y clientes (entrada-salida) hacia cada una de las áreas o servicios, evitando el cruce incensario de personal y clientes en áreas no requeridas
6. Evitar aglomeración en cualquiera de las áreas del establecimiento y asegurar que se mantenga el distanciamiento físico (1.5 metros) en todo momento.
7. Colocar señalética abundante, visible y atractiva, de tamaño apropiado para visibilizarse incluso a distancia, en puntos estratégicos, que muestre las medidas de prevención del COVID-19, con énfasis en el uso de cubrebocas, técnica correcta del lavado de manos, estornudo de etiqueta y distanciamiento físico e incluir los números de emergencia y los números de Radar Jalisco (33 3823 3220 y 33 3540 3001).
8. Utilizar los medios disponibles para proyectar o transmitir mensajes sobre las medidas implementadas y la importancia de que cada persona cumpla con las medidas de prevención.
9. Colocar estaciones con gel antibacterial con base alcohol al 70% en puntos estratégicos, para usuarios y empleados.
10. Asegurar la limpieza y desinfección en todas las áreas, incorporar a los protocolos de limpieza, las acciones de desinfección, es importante resaltar que desinfección es un proceso diferente a la limpieza ordinaria, para que esta sea efectiva, es necesario limpiar con el proceso tradicional, para posteriormente desinfectar con productos desarrollados para este fin y autorizados por la autoridad Regulatoria Nacional (COFEPRIS).
11. Los trapos de limpieza deberán pasar por un proceso de desinfección cada que sea necesario.

12. Los programas de limpieza profunda deben estar activos y acortarse en su periodicidad, así como establecer un “checklist” o bitácoras de lista de actividades para la verificación de cada acción.
13. La limpieza de baños y regaderas debe realizarse cada hora.
14. Las regaderas deberán ser desinfectadas previo a ser utilizadas por el siguiente asistente.
15. En caso de usar la termonebulización como alternativa de desinfección, se debe realizar con productos autorizados por COFEPRIS, en las diluciones y tiempo de contacto recomendado por el fabricante, el personal responsable de dicha labor debe contar con el equipo de protección necesario para tal fin y debe realizarlo solo sobre superficies inertes.  
Dicha medida se puede realizar previo a la apertura en cada jornada o de manera intermitente durante el tiempo de operación del establecimiento, asegurando la ausencia de personas ajenas a quien realiza el proceso de desinfección en el espacio.  
En estos casos se deberá utilizar servicios de desinfección del padrón registrado ante COFEPRIS y solicitar constancia escrita del hecho.
16. Se recomienda colocar a la entrada un banner con las medidas a seguir, la dinámica de atención y las restricciones establecidas para mitigar riesgos.
17. Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario traer su propia botella, envase de agua o bebida hidratante, para su uso con los bebederos tipo rellena botellas.
18. Informar a los clientes, previo a la reapertura y antes de que ingresen a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia.  
Las instrucciones y reglas deben ser claras y específicas para los clientes.
19. Establecer un filtro sanitario en todos los accesos, para la aplicación de gel antibacterial, con base alcohol al 70%, en manos al ingreso del establecimiento, vigilar el uso correcto de cubrebocas e identificar personas con características evidentes de enfermedad respiratoria.  
Se debe restringir el acceso de personas con evidencia de síntomas

Ante estos casos se debe informar amablemente que por su seguridad y la de las personas que se encuentran a su alrededor, debe retirarse, usar cubrebocas, aislarse en su domicilio y solicitar atención médica en caso de requerir.

20. Adicionalmente se recomienda:

21. Promover el pago con medios electrónicos, tarjeta, en línea u otros medios contactless. En caso de que no sea esto posible, se debe realizar el lavado de manos posterior a la manipulación de dinero en efectivo, o usar gel antibacterial con base alcohol al 70%.

Cuando se manipule dinero, se recomienda limpiar y desinfectar las cajas y bolsas de dinero, rociando con solución desinfectante (solución clorada preparada con 10 ml de cloro al 6% o cloro comercial, en 1 Litro de agua potable), al inicio y al final de la jornada.

## Medidas para los asistentes

1. Los usuarios deben ser conscientes de su responsabilidad por sus acciones mientras usan las instalaciones.
2. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, el usuario debe retirarse de las instalaciones.
3. Respetar el horario del establecimiento.
4. Respetar las medidas de prevención implementadas por el establecimiento, uso de cubrebocas, distanciamiento físico, lavado de manos, estornudo de etiqueta.
5. Respetar las indicaciones de flujo y circulación, así como las marcas de Sana Distancia establecidas dentro del área.
6. Si sabe que pertenece a alguno de los grupos de riesgo o vulnerables, evitar la asistencia al establecimiento.
7. El asistente debe utilizar cubrebocas de manera permanente.
8. Para mayor seguridad del asistente, además del cubrebocas se recomienda el uso de gafas de protección ocular o careta.
9. Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.
10. Usar ropa y calzado adecuado y limpio. Adicionalmente el calzado debe ser sanitizado cada que sea requerido.
11. Cada persona debe traer su propia toalla de baño.
12. Los usuarios deberán evitar colocar sus toallas en los equipos, para lo cual se deben colocar medios de sujeción (como ganchos, percheros) individuales y separados.
13. En función al riesgo del uso de un equipo o práctica de una actividad, se debe considerar el uso de cubrebocas o careta, que no cause dificultad respiratoria u obstrucción visual.

## Vestidores, regaderas, camas de bronceado, y servicios similares

1. Si el gimnasio cuenta con estos servicios debe contar con protocolo establecido de uso e higiene y comunicarlo al usuario.
2. Realizar limpieza profunda de superficies de alto contacto inmediatamente después de haber sido utilizados al final de turno.
3. Cada regadera y camas de bronceado, debe tener un distanciamiento de 3 metros. Cada usuario debe llevar sus artículos personales. No deben ser compartidos (shampoo, zacate, toalla, chanclas, googles, etc.).
4. En áreas húmedas, se debe colocar sanitizante, y requerir de su uso antes y después del uso de regaderas o baños.

## Espacios de ejercicio grupales

1. Los grupos deben ser máximo de 20 personas.
2. El tipo y la naturaleza de las clases grupales de ejercicio deberán moderarse para ayudar a preservar la importancia del distanciamiento físico entre las personas que participan.
3. Se recomienda mantener una distancia mínima de 4m en las clases grupales.
4. El maestro/entrenador/instructor deberá estar físicamente aislado de cualquiera de las personas que participan por 4m.
5. Considerar el uso de marcas con cinta adhesiva en el piso (u otra forma distintiva) para indicar el área para cada participante y maestro.



# Medidas para áreas de alberca y natación

1. Se debe cumplir con el protocolo de acción ante COVID-19 para albercas, disponible en:
2. [Reactivacion \(jalisco.gob.mx\)](https://jalisco.gob.mx)
3. Observar y cumplir con lo establecido en la NORMA Oficial Mexicana NOM-245-SSA1-2010, "Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas."
4. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca.
5. Establecer carriles de nado, con separación física.
6. Se debe requerir e instruir al usuario en el uso de la ducha y lavado general con agua y jabón, antes y después del uso de la alberca.
7. Solicitar el uso obligatorio de calzado para natación en el entorno de la alberca. Este deberá ser de fácil limpieza.
8. Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase.
9. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 1.5 metros.
10. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar se respete el distanciamiento:
  - a. Evitando la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 1.5 metros.
  - b. Diferenciando y sincronizando la actividad con la capacidad de nado de los usuarios en una misma sesión.

# Medidas para áreas de snack, cafetería y restaurante

1. Seguir las medidas aplicables establecidas en el Protocolo de acción ante COVID-19, para restaurantes, disponible en: [Reactivacion \(jalisco.gob.mx\)](https://jalisco.gob.mx)
2. El personal de estas áreas debe tener el cabello recogido, y no hacer uso de aretes relojes, anillos, barba y bigote.
3. Todo el personal que desempeña labores en área de snack, cafetería y restaurante debe lavarse las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes de comenzar a trabajar, manipular alimentos o productos de consumo humano, así como superficies de contacto con los mismos.
4. Dotar al personal de cafetería o restaurante de cubrebocas en cantidades suficientes; el personal que tenga contacto con usuarios deberá contar con las mismas medidas de protección que el personal del área de recepción.
5. El personal debe usar guantes desechables al manipular alimentos o productos de consumo humano (de forma adicional, más no sustitutiva del lavado de manos).
6. Se debe mantener el suministro de jabón líquido, desinfectante y toallas de papel en las zonas de lavado de manos.
7. De manera temporal, se sugiere colocar barreras físicas entre cliente y cajero como acrílicos, cortinas plásticas, y estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
8. De manera temporal, se debe eliminar en las áreas de autoservicio y mesas los edulcorantes, limones, especias, aderezos, etc., los cuales deberán ser proporcionados por el personal en envases individuales.

## Se recomienda a la población en general

1. Salir para realizar actividad física en días alternos, planificar adecuadamente la salida del domicilio para cubrir varias necesidades al mismo tiempo, por ejemplo, hacer actividad física, comprar insumos, pasear a las mascotas.
2. Realizar el ejercicio de manera individual, en periodos de 1 hora máximo. Esta medida cambiará progresivamente de acuerdo con el comportamiento de la enfermedad y las recomendaciones de la autoridad competente.
3. Para evitar el contacto con superficies contaminadas, no utilizar equipamiento deportivo de parques o jardines, en caso de hacerlo, llevar material para realizar la limpieza y desinfección de las superficies antes y después de usarlas (soluciones cloradas y trapos o toallas).
4. En caso de coincidir con más personas durante la realización del ejercicio, respetar el distanciamiento físico.
5. Las personas que pertenecen a los grupos de riesgo o con lesiones deberán consultar con su médico o con un especialista en medicina del deporte antes de reiniciar la práctica deportiva.
6. La vuelta al ejercicio debe ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad durante el período de aislamiento voluntario.
7. Combinar ejercicio cardiovascular y aeróbico, con ejercicios de fuerza-tonificación muscular. Realizar calentamiento adecuado y enfriamiento que incluya estiramientos.
8. Si se presentan signos o síntomas de alarma como ahogo, dolor en el pecho, mareo, pérdida de conocimiento, sensación de palpitaciones, dolores musculares o articulares, se debe interrumpir la práctica de ejercicio y consultar con un médico de forma inmediata.

# Limpieza y desinfección de espacios y superficies

Para fines de este protocolo, se entiende por:

**Limpieza:** acción que tiene por objeto quitar la suciedad, eliminación de polvo, residuos alimentarios, grasa u otra materia objetable.

**Desinfección:** reducción del número de microorganismos presentes, por medio de agentes químicos o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento, bebida o suplemento alimenticio, en los casos que así aplique.

Los procedimientos de desinfección se realizarán por lo menos con solución clorada o gel antibacterial de acuerdo con lo establecido en la tabla 1, o con productos comerciales destinados para este fin, autorizados por la autoridad regulatoria nacional (COFEPRIS).

**Tabla 1.** Desinfección ante la contingencia de COVID-19.

Desinfectante	%	Modo de empleo	Preparación	Tiempo de contacto
Cloro Comercial (hipoclorito de sodio)	6 o 7%	En superficies inertes poner con un atomizador y dejar de 5 a 10 minutos	10 mililitros de cloro al 6 o 7% en 1000 ml de agua* ( 1000 ppm)	5- 10 minutos
Alcohol (gel antibacterial con base alcohol al 70%)	70%- 80%	Aplicar directamente con dispersador o atomizador en superficies inertes** o superficies vivas*** y dejar secar	Uso directo	Dejar secar

\*Asegurarse de usar agua potable.

\*\*Superficies inertes: Pasamanos, barandales, picaportes, puertas, mostradores, zapatos, tapetes sanitizantes, etc.

\*\*\*Superficies vivas: Manos y otras partes del cuerpo

Nota:

1. Por seguridad, los tinacos, cisternas y demás contenedores de agua para este fin, deberán mantenerse limpios, a fin de mantener la calidad del agua.

2. Procurar el uso de productos de marca registrada, a fin de asegurar la calidad de los mismos.

1. El hipoclorito tiene una amplia acción antimicrobiana y es efectivo contra el SARS-CoV-2; se puede encontrar en presentaciones líquidas (hipoclorito de sodio), sólidas o en polvo (hipoclorito de calcio).

2. El hipoclorito se inactiva rápidamente en presencia de material orgánico, por lo que se recomienda realizar limpieza previa a su uso.
3. Cuando se preparan diluciones para uso prolongado es importante conservar lejos de la exposición a luz utilizando recipientes opacos.
4. Es necesario asegurar la adquisición y disponibilidad de insumos para limpieza y desinfección, con productos autorizados por COFEPRIS para dicho fin, para su uso se deberán de seguir las instrucciones del fabricante, en apego a las recomendaciones de concentración, dilución, forma de aplicación, tiempo de contacto, etc.
5. Para utilizar de manera segura los desinfectantes se recomienda:
  - a. Verificar que el producto es seguro, mediante la validación del registro ante COFEPRIS o su aprobación por la EPA.
  - b. Lea las instrucciones de uso, principalmente, dilución, tiempo de exposición, el sitio de uso para el que está diseñado, superficies en las que se puede o no aplicar, precauciones y contraindicaciones.
  - c. Limpie la superficie a desinfectar previo a hacer uso del producto.
  - d. En los casos que así se requiera, use guantes y lávese las manos después de usar el producto.
  - e. Asegúrese de guardar correctamente el producto, rotule y ponga una señal de advertencia, no deje al alcance de los niños ni mascotas.
  - f. No mezcle productos o sustancias químicas, el hacerlo puede inhibir su efecto desinfectante o en algunos casos producir toxicidad.
  - g. Ventile los espacios durante la aplicación de sustancias desinfectantes y posterior a ello.
6. No se recomienda:
  - a. Rociar a las personas con desinfectantes (uso de túnel, arcos, gabinete o cámara).
  - b. Desinfectantes a las superficies ambientales mediante nebulización, pulverización con formaldehído, agentes a base de cloro, compuestos de amonio cuaternario de manera rutinaria o en presencia de personas ajenas al proceso de desinfección.

- c. Utilización de agentes desinfectantes u otras sustancias para uso comunitario en aerosol al aire libre (rociar o fumigación), como calles, mercados y vía pública.
  - d. Lo anterior dado que, puede provocar daños a la salud como por ejemplo irritación de ojos, la piel o las vías respiratorias, broncoespasmo debido a la inhalación y efectos gastrointestinales como náuseas y vómitos, además de efectos específicos en personas con patologías previas como el asma o alergias a alguno de los componentes de estos productos.
  - e. Adicionalmente, cuando se usa de manera comunitaria o en espacios abiertos, el desinfectante es inactivado por la materia orgánica que no es posible eliminar manualmente; las técnicas de pulverización y nebulización pueden no cubrir todas las superficies durante el tiempo de contacto requerido para inactivar los patógenos.
7. En caso de optar por alguna de estas alternativas de desinfección o productos, deben usarse sólo sobre superficies inertes, es importante hacerlo a través de un proveedor certificado, utilizar el equipo de protección necesario y realizar la desinfección de espacios cuando no exista presencia de personas ajenas al proceso de desinfección.
8. Para conocer más detalles sobre los productos recomendados por las autoridades nacionales e internacionales se recomienda consultar:
- a. Limpieza y desinfección de espacios comunitarios durante la pandemia por SARS- CoV- 2. Disponible en:  
<https://docs.google.com/document/d/1-zsNohnCLzKRKipf6vf9bUuB9o2PPQUqKIIbzmIShtk/edit#ps://coronavirus.gob.mx/documentos-de-consul-ta/>.
  - b. Desinfectantes para COVID-19 de la Environmental Protection Agency, EPA por sus siglas en inglés, disponible en:  
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>
  - c. Lista N: Productos con declaraciones de patógenos virales emergentes Y coronavirus humano para usar contra SARS-CoV-2, recomendados por la ,disponible en:

[https://espanol.epa.gov/sites/production-es/files/2020-05/documents/052120\\_spanish\\_x0483\\_spanish\\_list\\_n.pdf](https://espanol.epa.gov/sites/production-es/files/2020-05/documents/052120_spanish_x0483_spanish_list_n.pdf)

## ¿Qué hacer si se detecta a alguien enfermo o con síntomas de COVID-19?

1. Si se identifica a la persona enferma o con síntomas al ingreso, se debe restringir el acceso, asegurar el uso correcto de cubrebocas, solicitar que se retire y aisle en su domicilio, e instruir a que solicite atención médica en caso de requerir y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 3220 o (33) 3540 3001, para determinar si amerita una prueba de diagnóstico de COVID y reciba asesoría especializada.
2. Si la persona inicia con síntomas dentro de su área de trabajo, o durante su asistencia, se debe aislar del resto de manera inmediata, tanto a la persona que presenta el malestar como a su grupo familiar, en caso de asistir acompañado.
3. El paciente debe evitar tocar a las personas, las superficies y los objetos. A su vez se debe instruir a que solicite atención médica en caso de requerir y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 3220 o (33) 3540 3001, para determinar si amerita una prueba de diagnóstico de COVID y reciba asesoría especializada.
4. Una vez que la persona sospechosa se retire, se debe asegurar la limpieza y desinfección inmediata de las superficies con las que estuvo en contacto y de ser posible las áreas en las que hubiera permanecido.
5. Hacer un listado de las personas con las que estuvo en contacto y recomendar que, si alguno de ellos presenta síntomas en los siguientes 14 días, se pongan en contacto con las líneas de Salud, indicando que estuvieron en contacto con una persona sospechosa.
6. Si se trata de una emergencia (si está gravemente enfermo o si su vida corre peligro) debe llamar al 911.
7. Se deberá informar inmediatamente a la autoridad sanitaria competente a fin de dar seguimiento al caso y sus contactos, e implementar las medidas correspondientes.



8. Es importante destacar que, una vez confirmado un caso de COVID-19, la persona debe aislarse por 14 días y posterior a ello reincorporarse a su actividad laboral.

Cuando pasado este periodo (14 días) la persona continúe con síntomas, no se podrá reincorporar hasta la remisión total de los síntomas y tres días después de que esto ocurra.

9. no es necesario realizar prueba de control, seguimiento o segundas pruebas para incorporarse a las actividades laborales.

## Información de interés

Es importante mantenerse informado sobre las nuevas disposiciones y la situación de COVID en el estado, se recomienda verificar las fuentes de consulta, utilizar páginas oficiales y evitar difundir información falsa o de dudosa procedencia.

Para consultar información adicional sobre COVID-19 y las medidas adoptadas en el estado se recomienda consultar los siguientes enlaces:

1. Plan Jalisco COVID-19:  
<https://coronavirus.jalisco.gob.mx/>
2. Reactivación Económica:  
<https://reactivacioneconomica.jalisco.gob.mx/#protocolos>
3. Listado de laboratorios que reportan información epidemiológica relacionada con la COVID-19 a la Secretaría de Salud:  
<https://coronavirus.jalisco.gob.mx/laboratorios-privados-con-pruebas-pcr/>
4. Periódico oficial de Jalisco:  
<https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/>
5. Coronavirus, gobierno de México: <https://coronavirus.gob.mx/>
6. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados, disponible en:  
[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento\\_Espacio\\_Cerrado\\_27032020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf)

7. ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.  
[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020)
8. Lista de productos desinfectantes registrados por la EPA  
<https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contr-sars-cov-2>
9. OMS, Brote de enfermedad por Coronavirus:  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
10. OMS, cuándo y cómo usar mascarilla (Cubre bocas):  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
11. CDC, COVID-19  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

# Anexo 1. Aspectos relevantes del uso de cubrebocas.

## Usar de manera correcta un cubrebocas disminuye el riesgo de contagio por COVID-19



### Colocación

1. Antes de colocar el cubrebocas lava tus manos con agua y jabón o gel antibacterial con base alcohol al 70%.
2. Revisa que el cubrebocas esté íntegro y limpio.
3. Identifica la parte que va hacia arriba y la cara externa del cubrebocas, en el caso de los cubrebocas quirúrgicos, plizados, los pliegues se colocan hacia abajo y generalmente la parte de color se coloca hacia afuera.
4. Toma el cubrebocas por los cintillos o resortes y colócalo, sin tocar la parte interna.
5. Asegurate de que cubra bien tu nariz y boca y que quede lo más ajustado posible a tu rostro.
6. Si tu cubrebocas tiene ajuste nasal, haz una ligera presión sobre este para amoldarse a tu nariz y mejorar el ajuste.
7. al finalizar vuelve a realizar higiene de manos

### Retiro

1. Antes de tocar el cubrebocas para su retiro, lava tus manos con agua y jabón o con gel antibacterial con base alcohol al 70%.
2. Retira el cubrebocas tomando por los cintillos o resortes. Evita que el cubrebocas entre en contacto con alguna superficie, para ello, en caso de usar

cubre bocas desechables, colócalo dentro de una bolsa plástica o directamente en el cesto de basura destinado para este fin. En caso de usar cubrebocas de tela, colócalo en una bolsa o empaque sellable, y en casa realiza su lavado con agua y jabón. Se recomienda poner a hervir por un minuto.

3. Una vez concluido el retiro, realiza nuevamente lavado de manos.

## Cubre bocas en niños

De acuerdo con las OMS y UNICEF, los niños no están obligados a usar cubrebocas hasta cinco años, en aras de la seguridad y dada su incapacidad de utilizar adecuadamente una mascarilla con una asistencia mínima previo a esta edad.

1. Los niños menores de cinco años y hasta los dos años, pueden usar cubrebocas en casos particulares, cuando sea necesario por razones específicas, como la proximidad física a una persona enferma o cuando el menor padece una enfermedad que condiciona un mayor riesgo, de acuerdo con las recomendaciones de un profesional de salud o médico tratante y Siempre bajo la supervisión de un adulto responsable.

En estas circunstancias, si el niño lleva puesta una mascarilla, uno de los progenitores o tutores debe tenerlo siempre a la vista para vigilar que se utilice de forma segura.

2. Entre los 6 y los 11 años: el uso de cubrebocas depende de:
  - a. Si hay transmisión generalizada o comunitaria en el área donde reside el niño o niña.
  - b. Si el niño o la niña va a estar expuesto a riesgo de infección por COVID-19 derivado de una actividad específica, por ejemplo acudir a un evento concurrido, en particular cuando no se pueda garantizar el distanciamiento físico.
  - c. La capacidad del niño para utilizar el tapabocas de forma segura y adecuada.
  - d. La supervisión adecuada de un adulto.
  - e. Las posibles repercusiones de llevar puesto un tapabocas sobre el aprendizaje y el desarrollo psicosocial, en consulta con los docentes, sus familias, cuidadores y el personal de la salud.

3. A partir de los 12 años: se recomienda el uso de cubrebocas, en las mismas circunstancias que los adultos, en particular cuando no se pueda garantizar el distanciamiento físico.

4. Los niños que gozan de buena salud pueden ponerse cubrebocas de tela. Así se consigue controlar el origen, es decir, se evita transmitir el virus a otras personas si el niño está infectado y no es consciente de que lo está.

El adulto que facilite la mascarilla de tela debe asegurarse de que esta sea del tamaño correcto y cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.

5. Los niños con problemas de salud subyacentes como fibrosis quística, cáncer o inmunodepresión deben, en consulta con un profesional de salud o médico tratante, llevar cubrebocas médicos o quirúrgicos.

El adulto que facilite la mascarilla de tela debe asegurarse de que esta sea del tamaño correcto y cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.

## Anexo 2. Algunas propiedades de los antisépticos utilizados en la higiene de manos.

Antiséptico	Efecto sobre						
	Bacterias Gram positivas	Bacterias Gram negativas	Virus envueltos	Virus sin envoltura	Micobacterias	Hongos	Esporas
Alcohol	+++	+++	+++	++	+++	+++	-
Cloroxilenol	+++	+	+	+ -	+	+	-
Clorhexidina	+++	++	++	+	+	+	-
Hexaclorofenol <sup>a</sup>	+++	+	?	?	+	+	-
Yodóforos	+++	+++	++	++	++	++	+ - <sup>b</sup>
Triclosand <sup>d</sup>	+++	++	?	?	+ -	+ - <sup>e</sup>	-
Cuaternarios de amonio <sup>c</sup>	++	+	+	?	+ -	+ -	-

Buena:+++ , Moderado:++ Variable: +-, Ninguno-

a:Bacteriostático

b:En concentraciones utilizadas en antisépticos, los yodóforos no son esporicidas.

d:principalmente bacteriostático.

e:Actividad contra Candida spp., Pero poca actividad contra hongos filamentosos

Antiséptico	Concentración típica %	Velocidad de acción	Actividad residual	Uso
Alcohol	60-70%	alto	no	Frotar las manos
Cloroxilenol	0.5-4%	bajo	contradictorio	Lavado de manos
Clorhexidina	0.5-4%	intermedio	si	Frotar las manos Lavado de manos
Hexaclorofeno <sup>a</sup>	3%	bajo	si	Lavado de manos, pero no es recomendado
Yodóforos	0.5-10%	intermedio	contradictorio	Lavado de manos
Triclosand <sup>d</sup>	0.1-2%	intermedio	si	Lavado de manos, raro
Cuaternarios de amonio <sup>c</sup>		bajo	ni	Frotar las manos, lavado de manos, raro

Fuente: Extraído de WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

## Anexo 3. Niveles de riesgo de exposición

<b>Primera Línea de Exposición</b> (Riesgo Alto)	Personas que tuvieron contacto cara a cara sin que una o ambas partes portaran cubrebocas, por <b>más de 15 minutos</b> , con una distancia <b>inferior a 1.5 metros</b> entre ambos.
<b>Segunda Línea de Exposición</b> (Riesgo Medio)	Aquellos que hayan tenido un contacto cara a cara sin que una o ambas partes portaran cubrebocas, por un tiempo <b>igual o inferior a 15 minutos</b> , con una distancia <b>inferior a 1.5 metros</b> entre ambos.
<b>Tercera Línea de Exposición</b> (Riesgo Bajo)	Aquellos que hayan tenido un contacto cara a cara sin que una o ambas partes portaran cubrebocas, a <b>una distancia igual o mayor a 1.5 metros</b> entre ambos.





Ante la pandemia

**Jalisco**  
se defiende



Salud



Coordinación de Crecimiento  
y Desarrollo Económico  
GOBIERNO DE JALISCO

