

# CENTROS DE BIENESTAR Y ENTRENAMIENTO FÍSICO EMPRESAS DIRECTRICES



Illinois  
Department of Commerce  
& Economic Opportunity  
JB Pritzker, Governor

## RESTORE ILLINOIS

Un enfoque de salud pública para reabrir nuestro estado de manera segura

### PARTE DE LA FASE 4 DEL PLAN RESTORE ILLINOIS

APLICABLE A CADA REGIÓN AL PASAR A LA FASE IV | ACTUALIZADO AL 18 DE MARZO DE 2021

La fase de Revitalización del plan de salud pública Restore Illinois para reabrir la economía de Illinois incluye tamaños más grandes para las reuniones de personas, reapertura de empresas adicionales y aumento de las capacidades permitidas. Todos debemos continuar con el distanciamiento social, lavar nuestras manos con frecuencia y cubrirnos el rostro para poder seguir superando el impacto de la COVID-19.

#### Este documento es aplicable a las empresas que cumplen los siguientes criterios:

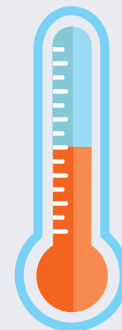
- Establecimientos con atención al cliente que ofrecen servicios de bienestar y entrenamiento físico
  - ♦ Los ejemplos de centros de bienestar y entrenamiento físico incluyen (lista parcial): gimnasios; centros de entrenamiento físico; estudios de yoga, danza, ciclismo, pilates y barra de ballet
- **Aviso:** las organizaciones que operan en múltiples entornos de trabajo deben consultar las directrices aplicables de la Fase IV para obtener orientación sobre esos lugares de trabajo
- **Aviso:** A partir de la publicación, los centros de bienestar y entrenamiento físico pueden funcionar con un máximo del 50 % de su aforo en todo momento. Las restricciones de capacidad se reevaluarán con base en las últimas mediciones científicas y de salud pública de forma continua a lo largo de la fase IV

#### Directrices uniformes para empresas, industrias, y organizaciones sin fines de lucro del estado de Illinois:

## SALUD GENERAL

### i. Directrices mínimas

1. Todos los empleados que puedan trabajar desde su casa deben seguir haciéndolo
2. Los empleados deben usar una mascarilla, que cubra la nariz y la boca, cuando estén a menos de 6 pies de distancia de otros (mascarillas de tela, preferiblemente). Se pueden hacer excepciones cuando existan adaptaciones adecuadas (ver [Directrices del IDHR](#))
3. Se debe mantener una distancia social de al menos 6 pies entre personas que no comparten la vivienda, a menos que participen en las actividades permitidas según las directrices de la fase 4.
4. El empleador debe ofrecer un lugar para lavarse las manos o entregará desinfectante a los empleados y, si corresponde, a los clientes
5. Los empleados deben lavarse las manos con frecuencia y deben disponer de un suministro adecuado de jabón, toallas de papel y/o desinfectante para manos



## POLÍTICAS DE RR. HH. Y VIAJES

### i. Directrices mínimas

1. Todos los empleados y trabajadores que realicen labores en el lugar de trabajo (como los trabajadores temporales o contratistas) deben completar una capacitación en salud y seguridad relacionada con la COVID-19 cuando vuelvan a trabajar. Los recursos para diseñar esta capacitación están publicados en el [Página web de las directrices de Restore Illinois del DCEO](#)
2. Los empleados deben cumplir las [directrices de viajes de los CDC](#) para protegerse a sí mismos y a los demás durante los viajes de negocios
3. Los empleados no deben presentarse a trabajar si están enfermos o tienen síntomas (como tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre mayor a 100.4 grados, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del gusto o del olfato, u otros [síntomas identificados por los CDC](#)), ni se les debe permitir permanecer en su trabajo, y se debe alentar al empleado enfermo o con síntomas a que se haga un análisis de COVID-19 en un centro de pruebas del gobierno estatal o local, en un centro de salud o en otro sitio de pruebas
4. Los empleadores deben explicar con claridad todas las políticas de licencias pagas e informar a los trabajadores que pueden tener derecho a prestaciones si están enfermos o si presentan síntomas
5. Los empleadores deben tener presente que la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 y las disposiciones de la legislación estatal prohíben a los empleadores tomar represalias contra los trabajadores por plantear problemas de seguridad o de salud.



### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. Proporcionar adaptaciones razonables para los empleados vulnerables a la COVID-19, incluyendo, entre otros, el trabajo desde el hogar (si es factible), la reducción del contacto con otros, el uso de barreras para asegurar una distancia mínima entre las personas siempre que sea posible u otros ajustes que reduzcan las posibilidades de exposición

## MONITOREO DE LA SALUD

### i. Directrices mínimas

1. Los empleadores deben poner controles de temperatura a disposición de los empleados y fomentar su uso. Los empleadores deben publicar información sobre los síntomas de la COVID-19 para permitir que los empleados evalúen si tienen algún síntoma y si deben considerar irse a casa
2. Todos los empleadores deben tener un programa de chequeo de la salud. Los recursos que describen las buenas prácticas para programas de chequeo se encuentran publicados en el [DCEO Restore sitio web de directrices](#)
  - a. Los empleadores deben realizar un chequeo en persona de los empleados al entrar en el lugar de trabajo para verificar la ausencia de síntomas de COVID-19
  - b. Si el turno de los empleados es mayor a 5 horas, los empleadores deben realizar otro control a mitad de turno para verificar la ausencia de síntomas de COVID-19 (preferentemente personales, aunque se permite hacerlo virtualmente)
3. Si un empleado informa que tiene algún síntoma relacionado con la COVID-19, debe permanecer aislado en su casa por lo menos los diez días posteriores a la aparición de los síntomas Y hasta que no tenga fiebre y se sienta bien (sin medicación para reducir la fiebre) durante por lo menos 72 horas O hasta que haya confirmado que no tiene COVID-19 a través de dos pruebas seguidas de COVID-19 negativas que se haya realizado con al menos 24 horas de diferencia
4. Si un empleado informa tener algún síntoma relacionado con la COVID-19, los empleadores deben alentarlos a que se comuniquen con su prestador de atención médica; si varios empleados informan que tienen algún síntoma relacionado con la COVID-19, los empleadores deben avisar al departamento de salud local dentro del plazo de tres días tras conocer la prevalencia de los síntomas de COVID-19; si varios empleados tienen resultado positivo en un análisis de COVID-19, los empleadores deben avisar al departamento de salud local en el plazo de un día tras conocer los resultados positivos de los análisis
5. Si un empleado da positivo en la prueba de COVID-19, se debe llevar a cabo una limpieza y desinfección general [de acuerdo con las directrices de los CDC](#)
6. Cuando proceda, se debe notificar a los empleados que hayan estado expuestos. Los empleadores no deben revelar el nombre de los empleados que hayan resultado positivos
7. Todos los empleados que hayan tenido contacto cercano<sup>1</sup> con un compañero de trabajo, así como cualquier otra persona diagnosticada con COVID-19, se deben poner en cuarentena durante 14 días después del último o más reciente contacto con la persona infectada y deben hacerse una prueba de COVID-19 en un centro de pruebas del gobierno estatal o local, en un centro de salud o en otro sitio donde se realicen pruebas. Todos los demás empleados deben estar atentos a síntomas de fiebre, tos, o falta de aliento y tomarse la temperatura si desarrollan síntomas



<sup>1</sup> Los contactos cercanos incluyen contactos en la vivienda, contactos íntimos o contactos a menos de 6 pies de distancia durante 15 minutos o más, a menos que se use una mascarilla N95 durante el período de contacto.

## Directrices específicas para centros de bienestar y entrenamiento físico:

## ESPACIO DE TRABAJO FÍSICO

### i. Directrices mínimas

1. Los centros de entrenamiento deben [colocar señalización](#) en la entrada que indique el requisito del uso de mascarilla, las normas de distanciamiento social, los protocolos de limpieza y los límites de capacidad en varios idiomas, según sea necesario
2. Dejar un espacio de 6 pies entre las estaciones individuales de trabajo ocupadas o, si no es posible, instalar una barrera impermeable entre ellas
3. Los centros de entrenamiento deben configurar estaciones de ejercicio o implementar protocolos (por ejemplo, dismantelar equipos) para que haya un distanciamiento social de 6 pies entre las personas cuando no hay barreras O 3 pies de distancia si hay barreras
4. Las instalaciones auxiliares (por ejemplo, saunas, jacuzzis, salas de vapor) deben estar cerradas
5. Los vestuarios y las duchas deben tener señalizaciones, cintas y otras marcas para asegurar que los miembros puedan mantener una distancia social de 6 pies
6. Todas las áreas de las guarderías deben cumplir con las [directrices estatales y locales para las guarderías](#) respecto al tamaño de los grupos y a la limpieza y desinfección
7. Para las artes marciales, las luchas y otros deportes de contacto, se permiten los ejercicios de contacto siempre y cuando:
  - a. Los participantes limiten su participación a un solo lugar
  - b. Los participantes limiten el ejercicio de contacto a la participación con un grupo que no debe cambiar durante al menos 10 días



### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. Poner marcadores visuales a 6 pies de distancia en zonas donde el cliente haga fila
2. Colocar señalizaciones con directrices para que los miembros puedan limpiar los equipos antes y después de cada uso
3. Donde sea posible, eliminar los puntos de contacto en común (por ejemplo, se pueden dejar las puertas abiertas o usar abridores de puertas sin contacto)
4. Si es posible, implementar el ingreso sin contacto (por ejemplo, confirmar la membresía con un código QR)
5. Cuando las prácticas de gestión de edificios lo permitan, incrementar las tasas de renovación de aire en los espacios ocupados y de aire de reposición exterior en la mayor medida posible

## PROCEDIMIENTOS DE DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA

### i. Directrices mínimas

1. La limpieza y desinfección de las instalaciones deben realizarse semanalmente de conformidad con los [Protocolos de los CDC](#)
2. Limpiar y desinfectar áreas comunes (como baños) y las superficies que tocan muchas personas (como manijas de puertas de entrada/salida y barandas de escaleras) frecuentemente; se recomienda cada hora en áreas de alto tránsito
3. El centro de entrenamiento debe proporcionar suministros para desinfección cerca de todos los equipos y las áreas de ejercicio (por ejemplo, cintas, pesas, estudios)
4. Los empleados del centro de entrenamiento deben limpiar y desinfectar completamente las áreas de ejercicio (por ejemplo, la sala de yoga) antes y después de su uso por parte de las personas
5. La higienización de los vestuarios y las duchas debe realizarse al menos cada hora
6. Los empleados del centro de entrenamiento deben limpiar y desinfectar completamente todos los equipos proporcionados antes y después de su uso por parte de las personas
7. Todas las actividades de desinfección, limpieza o esterilización requeridas que tienen que realizar los empleados se deben hacer dentro de su jornada laboral normal o durante un tiempo remunerado



### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. Desarrollar un sistema que indique cuándo se ha desinfectado el equipo (por ejemplo, marcadores visuales o un área designada para colocar el equipo que debe ser desinfectado)

## PERSONAL Y ASISTENCIA

### i. Directrices mínimas

1. Los centros de entrenamiento deben funcionar con una ocupación máxima del 50 % de la capacidad en todo momento
2. En las clases de ejercicio debe haber un distanciamiento social entre los participantes de 6 pies si no hay barreras, o de 3 pies si hay barreras; y deben limitarse a un máximo de 50 participantes para clases en el interior, y 100 participantes para clases al aire libre
3. Se permite varios grupos en un espacio a la vez siempre y cuando:
  - a. Las instalaciones permitan el distanciamiento social de los participantes y empleados
  - b. Se mantenga 30 pies de distancia entre los grupos
  - c. Las áreas para cada grupo estén claramente marcadas para desalentar la interacción entre los grupos
4. En gimnasios con planta abierta, el centro de entrenamiento debe asignar 1 empleado cada 4,000 pies cuadrados que se encargue de hacer cumplir el distanciamiento social y desinfectar los equipos entre usos
5. En gimnasios con planta abierta, los centros de entrenamiento deben desarrollar un método para informar a sus miembros de la capacidad disponible antes de que estos lleguen al local (por ejemplo, un sistema de reservaciones, información sobre los días y las horas en que el local suele estar más concurrido)
6. Los centros de entrenamiento deben limitar la ocupación de las áreas comunes/salas de descanso para permitir un distanciamiento social de 6 pies o más, retirando o desmantelando muebles o escalonando los tiempos de descanso; esta directriz no pretende disminuir los tiempos de descanso de los empleados

### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. El cronograma de clases debe configurarse de manera de minimizar la interacción entre las clases y permitir un tiempo de limpieza adecuado entre ellas
2. Escalonar los horarios de inicio y fin de los turnos para minimizar la agrupación de los empleados durante los cambios.
3. Minimizar la cantidad de interacciones en persona entre los empleados
  - a. Si es necesaria una interacción o reunión en persona entre empleados, el límite son 50 personas con distanciamiento social

## INTERACCIONES EXTERNAS

### i. Directrices mínimas

1. Antes de permitir la entrada a un proveedor externo o a un visitante que no es miembro, al pedirles que esperen en una zona designada, los centros de entrenamiento deben preguntar si tienen actualmente síntomas de COVID-19
  - a. Si es posible, los centros de entrenamiento deben tomar la temperatura del proveedor externo o visitante que no es miembro utilizando un termómetro (de preferencia, cámaras infrarrojas/térmicas, pero se permiten los termómetros sin contacto)
2. Los centros de entrenamiento deben mantener un registro de todos los proveedores externos que ingresen al establecimiento
3. Los proveedores y visitantes no miembros deben usar mascarilla sobre la nariz y la boca al entrar a las instalaciones (se pueden hacer excepciones para las personas con problemas médicos o discapacidades que les impidan llevar una mascarilla de manera segura)



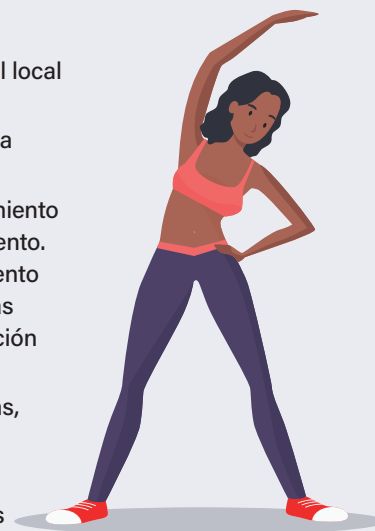
### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. Limitar el contacto entre los proveedores/visitantes no miembros y los empleados

## COMPORTAMIENTOS DE LOS CLIENTES

### i. Directrices mínimas

1. Los miembros deben consultar la capacidad disponible antes de acudir al local
2. Los miembros deben usar una mascarilla, que cubra la nariz y la boca, en todo momento mientras estén dentro de las instalaciones y cuando no sea posible mantener una distancia social de 6 pies afuera
3. Antes de permitir la entrada o previo a una clase, los centros de entrenamiento deben preguntar si el miembro tiene síntomas de COVID-19 en ese momento. Si un miembro tiene síntomas, debe esperar para ingresar al establecimiento hasta que no haya tenido fiebre durante al menos 72 horas, otros síntomas hayan mejorado y hayan pasado al menos 10 días desde la primera aparición de los síntomas
4. Los miembros deben limpiar y desinfectar los equipos (por ejemplo, pesas, cintas, cualquier equipo usado al aire libre) antes y después de su uso
5. Los miembros deben mantener 6 pies de distancia durante el ejercicio
6. Los miembros no deben compartir los equipos al mismo tiempo, a menos que sean personas que habitan en la misma vivienda



### ii. Buenas prácticas sugeridas

1. Si es posible, los centros de entrenamiento deben tomar la temperatura de los miembros utilizando un termómetro (se prefieren las cámaras infrarrojas/térmicas, pero se permiten los termómetros sin contacto)
2. Los miembros deben llegar a las instalaciones vestidos con ropa de ejercicio
3. Los miembros deben hacer reservaciones para las clases grupales de acondicionamiento físico, si es posible

Si tiene preguntas o necesita apoyo adicional:  
llame a nuestra línea directa al 1-800-252-2923  
o envíe un correo electrónico a  
[ceo.support@illinois.gov](mailto:ceo.support@illinois.gov) o vuelva a  
[Illinois.gov/businessguidelines](https://illinois.gov/businessguidelines)

**Recursos adicionales:**

- [Directrices interinas de los CDC para empresas y empleadores](#)
- [Herramienta de decisión de los CDC para el lugar de trabajo](#)
- [Liberación de casos y contactos de COVID-19 de aislamiento y cuarentena del IDPH](#)
- [Directrices de testeo del IDPH • Preguntas frecuentes del IDPH](#)
- [Síntomas de Coronavirus](#)
- [Preguntas frecuentes del IDHR para empresas sobre el uso de mascarillas durante la COVID-19](#)
- [Directrices de los CDC sobre limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- [Directrices de los CDC sobre limpieza de espacios públicos, lugares de trabajo, empresas, escuelas y hogares](#)
- [Desinfectantes recomendados por la EPA para usar contra el SARS-CoV-2](#)