

Recomendaciones para protegerse en las actividades del verano

Además de las guías generales de higiene para COVID-19, recomendamos medidas preventivas adicionales al hacer las siguientes actividades.

ACAMPAR



- Presenta un riesgo menor cuando es al aire libre y aislado
- Dormir juntos en tiendas de campaña presenta riesgo
- Si va con un grupo, revisen que no tengan síntomas antes de acampar y practiquen distanciamiento social durante la actividad

NADAR



- Nadar al aire libre ayuda a reducir el riesgo
- Vaya en la mañana o entrada la tarde para evitar los grupos grandes
- Elija playas o piscinas que marquen los lugares donde las personas se deben colocar
- Use una cubierta de tela para la cara fuera del agua. Por favor no use cubiertas mientras nada pues le pueden causar dificultad para respirar

HACER EJERCICIOS AL AIRE LIBRE



- Participe en actividades que permitan el distanciamiento social, tales como golf y tenis
- Los deportes de contacto como el fútbol o el baloncesto representan un riesgo mayor
- Al trotar, evite los senderos con mucha gente

CAMPAMENTOS DE VERANO



- Elija campamentos con grupos pequeños que se mantengan juntos cada día
- Elija campamentos que den prioridad a las actividades al aire libre
- Los participantes no deben compartir objetos como juguetes, pertenencias, materiales ni equipo
- Los participantes deben ser de la misma área geográfica, por ejemplo, de la misma ciudad, pueblo, condado o comunidad
- Traiga su propia agua y comida y no comparta con los demás
- Use utensilios y platos desechables
- A la hora de la siesta, debe asegurarse de que los colchones para dormir estén asignados a cada niño y que no sean compartidos, y colocarlos al menos a 6 pies de distancia entre ellos
- Las actividades al aire libre guardando el distanciamiento social deben ser la prioridad
- Cualquier persona enferma debe quedarse en casa

DEPORTES JUVENILES



- El tamaño del equipo determina el riesgo. Evite estar en grupos de más de 10 personas
- Evite que múltiples jugadores compartan equipo
- Minimice la interacción entre jugadores
- Evite la competencia entre equipos de distintas áreas geográficas
- Evite jugar en equipos grandes
- Limite las visitas de personas no esenciales, espectadores y voluntarios. Todos deben usar una cubierta para la cara

Cómo protegerse usted y a los demás



Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos.



Guarde una distancia de 6 pies o más entre usted y los demás



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar



Use una cubierta en la cara cuando esté en público