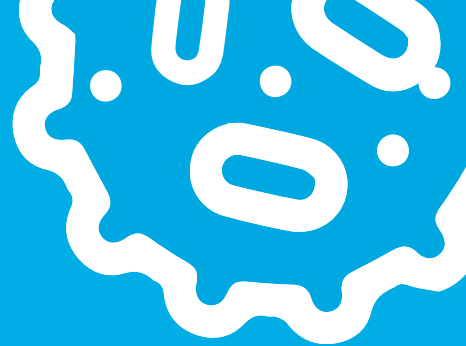


# Ficha informativa de Coronavirus para Gimnasios



Es importante guardar la calma, se presentan las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

## Síntomas:

### Los más comunes son:

- Fiebre
- Cansancio y
- Tos seca

### También puedes presentar:

- Dolor de cabeza, huesos y músculos
- Congestión nasal
- Escurrecimiento nasal (moco)
- Dolor de garganta
- Pérdida del olfato o el gusto
- Erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies
- Diarrea

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

## Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

## Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus

- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede llamar al número de emergencias: 3338233220 que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.
- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba para declarar si es o no, un caso confirmado.

# ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN GIMNASIOS DE JALISCO

## Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, maquinas de ejercicios, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

## Medidas para los espacios públicos:

- Coloca a la entrada del inmueble gel a base de alcohol al 70%.
- Verifica la disponibilidad de agua y jabón.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml de cloro en un litro de agua.
- Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos como máquinas de ejercicio, mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente, con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (máquinas de ejercicios barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material con las medidas de prevención.

## Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluido en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.