
RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL COVID-19 EN GIMNASIOS



¡Hola!

ARL SURA ha elaborado un plan de choque contra el COVID-19 que incluye diversas estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus.

En esta ocasión, brindaremos algunas pautas para evitar el contagio en los gimnasios. **Por esto, te invitamos a escuchar atentamente y a seguir los pasos a continuación:**

1 Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón e invita a tus usuarios a realizarlo.

Dentro del gimnasio, los baños deben contar con jabón todo el tiempo, además, deben disponer preferiblemente toallas desechables para el secado de las manos.

Al toser o estornudar, no lo hagas sobre tus manos. Usa el codo flexionado o un pañuelo desechable y no reutilizable.

2 Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Todos los equipos del gimnasio deben limpiarse antes y después de ser usados con solución jabonosa o desinfectante, especialmente aquellos que se tocan con mayor frecuencia.

3 Infórmate en fuentes oficiales y confiables como el Ministerio de Salud, el Instituto Nacional de Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el sitio web de ARL SURA.

En esta época de redes sociales, en la cual la información abunda, cada vez es más difícil encontrar fuentes confiables. Por esto, recomienda a tus usuarios medios como la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud y el sitio web de ARL SURA.

4 Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripa.

Realiza campañas para que tus usuarios eviten asistir si presentan algún síntoma de gripa.

Usa la tecnología para realizar rutinas deportivas, por ejemplo, videos, programas online o transmisiones.

5 Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Para efectuar las rutinas del gimnasio se deben tocar equipos o superficies que pueden estar contaminadas. Después de hacer contacto con ellas, evita todo contacto con tu cara hasta que no estén limpias tus manos.

6 No compartas artículos de uso personal.

Esta práctica puede posibilitar el contagio. Haz lo posible por evitarlo.

7 La ventilación es fundamental.

Ventilar todas las áreas del gimnasio permite disminuir el riesgo de contagio. Idealmente, debe ser ventilación natural para que haya intercambio de aire.

8 Usa tapabocas solo si tienes síntomas de gripa.

El uso del tapabocas no debe ser generalizado, solo deben usarlo las personas que estén con síntomas relacionados a la gripa. **Esto debe ser una instrucción muy clara para tus usuarios.**

9 Acata las recomendaciones que dan las autoridades de cada municipio y de carácter nacional.

Permanece atento a las recomendaciones y órdenes que brinden las autoridades competentes, como evitar los eventos con más de cierta cantidad de personas.

Te invitamos a que apliques estos consejos que ARL SURA ha preparado para ti.

