



## Departamento de Salud Pública Condado de Mendocino

*Gente Sana, Comunidades Sanas*



H. Andrew Coren, MD  
Oficial de Salud Pública

Anne C. Molgaard, JD  
Directora de Transición

### **Guía COVID-19 para Deportes Juveniles y Actividades Extracurriculares en el Condado de Mendocino**

**Fecha: 26 de octubre de 2021**

El Condado de Mendocino valora los muchos beneficios de las actividades extracurriculares. La última oleada de la pandemia COVID-19, impulsada por la altamente infecciosa variante Delta, requiere que dirijamos acciones para proteger a nuestra población más joven teniendo en consideración las tasas de transmisión comunitaria.

Salud Pública del Condado de Mendocino ha redactado esta Guía para Deportes Juveniles y Actividades Extracurriculares para las escuelas públicas y privadas K-12 que operan en el Condado de Mendocino, junto con otros deportes juveniles y actividades extracurriculares fuera del entorno escolar. El propósito de esta guía es reducir la incidencia y la propagación de la infección causada por COVID-19 en nuestras comunidades al apoyar un ambiente más seguro para todos los que participan en deportes y otras actividades extracurriculares. Seguir esta guía es importante independientemente de las tasas de vacunación entre adultos o niños. Consulte también la [Guía de CDPH para el Uso de Cubiertas Faciales](#) para obtener más recomendaciones que también tomen en cuenta las tasas de transmisión del condado, como se indica aquí en el [Rastreador de COVID de los CDC](#).

El Condado de Mendocino recomienda que las escuelas utilicen múltiples estrategias de prevención en capas para mantener las actividades deportivas más seguras durante esta fase de la pandemia COVID-19, siguiendo estas precauciones en todos los deportes juveniles y actividades extracurriculares en el Condado de Mendocino.

Tener a todos los atletas y al personal de su liga completamente vacunados disminuirá en gran medida el riesgo de transmisión del virus entre compañeros de equipo y otros equipos, y brindará una excelente protección contra enfermedades graves, hospitalización y muerte. También disminuirá la interrupción en las actividades del equipo, ya que las personas completamente vacunadas no están obligadas a ponerse en cuarentena si son contactos cercanos asintomáticos a un caso de COVID-19.

#### **RIESGOS**

- Cuando la transmisión es alta, lo más seguro es limitar los deportes de alto riesgo y las actividades extracurriculares, que incluyen deportes de interior, fútbol al aire libre, waterpolo

y otras actividades que involucran canto, gritos, banda o ejercicio, especialmente cuando son realizados bajo techo, para jóvenes que están completamente vacunados, como está indicado en la [Guía de los CDC para la Prevención de COVID-19 en las Escuelas](#).

- Los deportes practicados bajo techo, y de alto contacto, incluyen: baloncesto, boxeo, fútbol (fútbol de salón), hockey sobre hielo, artes marciales con sparring, waterpolo, lucha libre y baile en pareja.

- Los deportes moderados incluyen: porristas, kickball; vóleybol; raquetbol o squash; dobles de tenis, pickleball o bádmin-ton.

- Informar a los padres y estudiantes del alto riesgo de propagar COVID mientras se practican deportes bajo techo o de contacto cercano (por ejemplo, lucha libre o fútbol)

- Los espectadores en las gradas o al margen también están en riesgo

- Es recomendable reubicar las siguientes actividades extracurriculares grupales de alto riesgo al aire libre, cuando sea posible:

- Porristas, acrobacias, ejercicios en equipo, etc.

- Coro o cualquier canto

- Drama y danza

- Tocar instrumentos de viento (independientemente del uso de tapas en las campanas o pabellones, y máscaras en las boquillas)

## **VACUNAS**

- Motivar encarecidamente a los estudiantes-atletas, entrenadores, aficionados y familias a vacunarse.

## **CUBREBOCAS**

- Es requerido el uso de cubrebocas/mascarillas en espacios interiores entre todos los participantes, entrenadores, personal y espectadores. Todos deben usar mascarillas bajo techo, independientemente del estado de vacunación. Son requeridas las mascarillas tanto para la competencia como para la práctica, durante la educación física, acondicionamiento/levantamiento de pesas y otras actividades en interiores, de acuerdo con la Guía de CDPH para el Uso de Cubiertas Faciales y/o la Orden de salud local que requiere el uso de las mascarillas.

- Las mascarillas son requeridas en los vestidores.

- Las excepciones al uso de la mascarilla debido a los riesgos de asfixia (según la Academia Estadounidense de Pediatría) son las porristas competitivas, la gimnasia en un aparato, la natación, el buceo, el waterpolo y la lucha libre. Deben utilizarse las mascarillas cuando no se esté participando activamente en estas actividades. Se permiten respiradores cortos sin mascarilla cuando haya al menos seis pies de distancia de los demás.

- El uso de la mascarilla es recomendable al aire libre cuando no es práctica la distancia entre miembros de distintos hogares o no es posible, por ejemplo, para los atletas en la banca o los espectadores en las gradas.
- Cuando las mascarillas están mojadas o saturadas, deben cambiarse.

## **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

- Siempre que sea posible, deben mantenerse seis pies de distancia social entre individuos u hogares, por ejemplo, al margen del campo y en las gradas.

## **TRANSPORTE**

- Si son utilizados autobuses para el transporte, las ventanas deben estar abiertas para una mayor ventilación.
  - Mascarillas son requeridas en el autobús por todos
- Si se utilizan automóviles privados, deben incluir solo un hogar. Si no es así, todos deben usar la mascarilla. Abra las ventanas. Encienda el ventilador a temperatura alta y ajústelo para recibir aire del exterior.

## **VIAJE**

- Al viajar durante la noche, los miembros del equipo de diferentes hogares deben dormir en habitaciones separadas o en grupos consistentes cuando sea posible. Mantenga colocadas las mascarillas siempre que visite las habitaciones de hotel de otros miembros.
- Se desaconseja encarecidamente socializar con otros equipos.
- Se alienta a los equipos que viajan fuera del estado o fuera del Norte de California a seguir las recomendaciones de los CDC para la cuarentena después del viaje.

## **PRUEBAS**

- Pruebas periódicas de los participantes y el personal no vacunado son requeridas, incluidos los voluntarios, en las actividades de alto riesgo. Si no es factible limitar la participación a personas completamente vacunadas, realice pruebas de detección de COVID-19 con regularidad en los jóvenes no vacunados y el personal involucrado en todos los deportes de alto riesgo y actividades extracurriculares bajo techo. Cuando los recursos lo permitan, considere la posibilidad de realizar pruebas en todos los deportes y actividades extracurriculares. No se requieren pruebas para las personas asintomáticas que están completamente vacunadas o que han resultado positivo por COVID-19 en los últimos 90 días.
- Las pruebas previas al juego en todos los deportes de alto riesgo se realizan dentro de las 24 horas posteriores a una actividad con otra escuela.

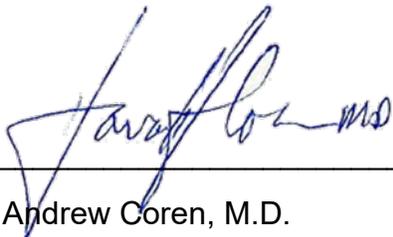
- Las escuelas también pueden considerar ofrecer pruebas previas al juego a los espectadores.
- Las personas que resulten positivo en la prueba deben ser enviadas directamente a casa para mantenerse aisladas; no se les permite permanecer al margen del campo o quedarse para ver el evento.
- Tipos de pruebas y frecuencia
  - Una vez a la semana si se usa una prueba de PCR, como las pruebas escolares PCR de Color o Cue, o las pruebas de PCR realizadas en una clínica o centro médico.
  - Dos veces por semana si utiliza una prueba rápida de antígenos, como BinaxNOW.
    - Una prueba de antígeno positiva de una persona asintomática (que no tiene síntomas de COVID-19) debe volver a realizarse una prueba de PCR dentro de las 24 a 72 horas para confirmar el resultado. Estas pruebas deben tratarse como verdaderos positivos y los examinados reciben las instrucciones de aislamiento/cuarentena en el hogar y se les recomienda mantenerse en aislamiento hasta que se obtengan los resultados confirmatorios de la PCR.
    - Una persona sintomática debe volver a someterse a una prueba de PCR y se le indica que se quede en casa hasta que sea completado el aislamiento.
  - No acepte resultados de autopruebas o pruebas realizadas en el hogar.

## **DESPUÉS DEL EVENTO**

- Los atletas, sus familias y amigos deben saber que la mayor parte de la propagación del virus ha ocurrido fuera del campo (esperando en la fila para entrar o de alimentos, en una fiesta posterior al juego, en el vestuario).
- Continúe usando mascarilla, distanciamiento social y ventilación adecuada.

Las escuelas son motivadas a consultar con un asesor legal sobre la responsabilidad y el uso de exenciones para una posible exposición a COVID.

Comuníquese con [DOC-schools@mendocinocounty.org](mailto:DOC-schools@mendocinocounty.org) si tiene alguna pregunta o inquietud.



---

H. Andrew Coren, M.D.

Oficial de Salud Pública del Condado de Mendocino