Orden de Quedarse en Casa

Preguntas Frecuentes

Actualizado el 12/7/2020

Orden de Salud Explicada

¿Qué autoridad legal tiene el oficial de salud para emitir las órdenes de salud?

La autoridad legal para las órdenes del Oficial de Salud del Condado que abordan la pandemia COVID-19 se encuentra en el Código de Salud y Seguridad de California, que otorga amplios poderes al Oficial de Salud para proteger la salud pública durante emergencias locales y prevenir la propagación de enfermedades contagiosas. Los estatutos incluyen las secciones 101040 y 120175 del Código de Salud y Seguridad. Como acciones tomadas bajo esta autoridad estatutaria, las órdenes del Oficial de Salud son medidas tomadas para preservar la salud pública, que es un ejercicio del poder policial contenido en la Constitución de California.

¿Cuándo entra en vigor esta Orden? ¿Cuándo termina?

Esta orden entró en vigor a las 10:00 p.m. del 6 de diciembre de 2020 y seguirá vigente hasta las 6:00 a.m. del 4 de enero del 2021, a menos de que el Oficial de Salud la prorrogue, rescinda, reemplace o modifique por escrito.

¿Qué ha cambiado ahora que el Condado de Contra Costa forma parte de la Orden Regional de Quedarse en Casa del Area de la Bahía?

En respuesta a las evidencias de que el [COVID-19 se está propagando rápidamente](#), el Condado de Contra Costa, junto con otros cinco condados del Area de la Bahía, ha implementado la [Orden Regional de Quedarse en Casa del Estado](#) a fin de reducir la propagación del virus y evitar que se saturen los sistemas del cuidado de la salud. Los siguientes cambios entraron en vigor a las 10 p.m. del domingo 6 de diciembre del 2020 y seguirán vigentes hasta las 6 a.m. del 4 de enero del 2021:

- Se prohíben todas las reuniones con miembros de otros hogares en la región, a excepción de lo permitido en la [orden regional de quedarse en casa del CDPH](#).
- Los restaurantes y otros negocios de servicio de alimentos podrán operar solamente en la modalidad para llevar, recolección en la acera o entrega a domicilio
- Los bares, las cervecerías, las tabernas, los pubs, las destilerías artesanales, las vinaterías y los salones de degustación deben cerrar
- Las tiendas en interiores pueden operar a un 20% de su capacidad

- Las tiendas de comestibles pueden operar a un 35% de su capacidad
- Los centros comerciales en interiores pueden operar a un 20% de su capacidad, pero las áreas comunes y las áreas de comida deben permanecer cerradas
- Servicios al público de bajo contacto en interiores (aseo de mascotas, reparación de calzado, etc.) pueden operar solamente en la modalidad de entrega y recolección en la acera
- Los servicios de cuidados personales, incluyendo los salones de belleza y los salones de uñas, deben cerrar
- Los lugares de culto y las ceremonias culturales solamente pueden operar al aire libre. Las operaciones en interiores solamente se permiten para oraciones y asesoramiento individual.
- Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico pueden operar en exteriores únicamente. Se permite realizar clases de acondicionamiento físico al aire libre con medidas de distanciamiento físico y el uso de mascarillas faciales y sin grupos de corredores. También se permite el entrenamiento personal individual (uno a uno) siguiendo los [lineamientos para los servicios limitados](#) únicamente cuando no haya otras personas dentro de las instalaciones.
- Los eventos desde el vehículo, incluyendo presentaciones y autocinemas, no podrán operar
- Los museos y los espacios de exhibición deben cerrar
- Los hoteles y las instalaciones de hospedaje pueden operar para viajes esenciales solamente, a menos de que la reservación sea durante el periodo de tiempo mínimo requerido para la cuarentena y las personas identificadas en la reservación se mantendrán en cuarentena en el hotel o la instalación de hospedaje hasta que transcurra el periodo de tiempo
- Los casinos y las salas de cartas deben cerrar
- Los centros de entretenimiento familiar deben cerrar
- Las áreas de juego deben cerrar
- No se permiten las estancias nocturnas en los campamentos
- Las instalaciones de recreación al aire libre (campos deportivos, canchas de baloncesto, canchas de tenis, campos de golf, parques estatales, etc.) pueden operar sin personas ajenas al hogar y sin consumir alimentos y bebidas
- No se permiten los espectáculos y las presentaciones en vivo

Los oficiales de salud recomiendan que todos reduzcan el riesgo de contagio utilizando una mascarilla facial en público, manteniendo un distanciamiento físico, lavándose las manos frecuentemente y quedándose en casa si están enfermos.

¿Cuáles negocios y actividades se permiten y cuáles no?

[Haga clic aquí para ver el Resumen de Aperturas en el Condado de Contra Costa.](#)

¿Qué significa para el Condado de Contra Costa la Orden Estatal Limitada de Quedarse en Casa?

El 19 de noviembre, el Estado de California anunció una nueva orden limitada de quedarse en casa para los condados que se encuentran en el nivel morado del [Plan para una Economía Más Segura](#), incluyendo el Condado de Contra Costa. Si tomamos acciones ahora, podremos ayudar a detener el aumento súbito en los contagios, a mantener segura a la población y a evitar las restricciones más severas. Las autoridades están pidiendo a los residentes de California que se queden en casa entre las 10 p.m. y las 5 a.m., incluyendo la suspensión de los [trabajos de infraestructura no críticos](#), los traslados y las reuniones. Debido a que los casos en California están aumentando más rápido que nunca, es muy

importante limitar la exposición al riesgo. Las actividades que se realizan entre las 10 p.m. y las 5 a.m. suelen relacionarse con reuniones y actividades sociales en las cuales es más probable que se reduzca la inhibición y el cumplimiento con las medidas de prevención del COVID-19 (tales como utilizar mascarillas faciales y mantener un distanciamiento social).

Las excepciones incluyen:

- Personas que vayan a su casa o lugar de trabajo
- Personas que reciban asistencia médica
- Personas que trabajen en ese horario
- Personas sin hogar

La orden entra en vigor a las 10 p.m. del sábado 21 de noviembre y termina a las 5 a.m. del 21 de diciembre. [Haga clic aquí para ver las Preguntas Frecuentes del Estado.](#)

La orden de salud de distanciamiento social ya no incluye el Apéndice C-1. ¿Qué significa esto para los negocios?

Los requerimientos descritos en el Apéndice C-1 forman parte de los documentos que describen los Lineamientos del Estado, mismos que por referencia forman parte de la orden de salud del Condado de Contra Costa. Los negocios (incluyendo las piscinas y los establecimientos de venta de alimentos) deben contar con un plan de salud y seguridad, incluyendo conceptos de entrenamiento de los trabajadores, controles de salud, protocolos de limpieza y desinfección, distanciamiento social, uso de cubiertas faciales y mascarillas, etc. Para conocer la información específica relacionada con su negocio, por favor consulte los [lineamientos estatales específicos para su industria.](#)

¿Por qué pueden abrir algunos negocios y actividades mientras que otros deben permanecer cerrados?

Entendemos que los cierres previstos en la orden tendrán un profundo impacto en nuestros negocios locales. Sin embargo, si actuamos rápidamente, podemos salvar vidas y reducir la duración de estas restricciones, lo que permitirá que los negocios y actividades vuelvan a abrir más pronto.

¿Qué factores determinan si los negocios y las actividades tienen un mayor o menor riesgo de propagar el COVID-19?

Las actividades y los negocios que tienen un menor riesgo de propagar el virus del COVID-19 pueden abrir más pronto. Los negocios y las actividades de mayor riesgo no podrán abrir sino hasta niveles posteriores. El nivel asignado a una actividad o un negocio depende de si es posible:

- Utilizar mascarillas en todo momento (por ejemplo, para comer y beber es necesario retirarse las mascarillas)
- Mantener un distanciamiento físico entre personas de diferentes hogares
- Limitar la cantidad de personas por pie cuadrado
- Limitar el tiempo que las personas pasen en el negocio o la actividad
- Limitar el tiempo de exposición

- Limitar la concentración de personas de diferentes hogares
- Limitar las interacciones físicas entre visitantes/clientes
- Aumentar la circulación del aire (tal como operar en exteriores o abrir las puertas y ventanas)
- Limitar las actividades que aumenten la propagación del virus (tales como cantar, gritar y respirar fuerte)

¿Es esto una obligación o es solo una guía?

Es una obligación. Esta Orden es una Orden Legal emitida bajo la autoridad de la Ley de California. Usted debe de cumplir y es un crimen (delito menor) no obedecer la Orden. La mayoría de las personas y los negocios quieren hacer lo correcto para su comunidad y los Servicios de Salud del Condado de Contra Costa están enfocados en brindar educación de salud pública. Pero existen algunos casos excepcionales en los que las autoridades policiales deben actuar para garantizar que se estén cumpliendo las órdenes de seguridad pública, en especial con los negocios. La Junta de Supervisores del Condado de Contra Costa aprobó la Ordenanza Núm. 2020-21 que permite emitir advertencias, citaciones y, en caso de reiterar la infracción, multas contra los negocios y las personas que no cumplan con las órdenes de salud de COVID-19. Las multas para negocios van desde \$250 para la primera infracción y aumentan con las reiteradas infracciones. En cambio, para las personas, las multas arrancan en \$100 y van aumentando con las reiteradas infracciones. Haga clic aquí para obtener más información.

He escuchado que a nivel estatal hay una orden de salud. ¿Tengo que cumplir con la Orden del Condado de Contra Costa?

Al día 16 de septiembre del 2020, el Condado de Contra Costa ha alineado su orden de salud con las órdenes de salud emitidas por el Estado de California. Haga clic para ver el [Resumen de Aperturas en el Condado de Contra Costa](#).

Actividades diarias

¿Cuáles negocios y actividades se permiten y cuáles no?

Haga clic aquí para ver el [Resumen de Aperturas en el Condado de Contra Costa](#).

- ¿Qué acciones puede tomar la comunidad para reducir el contagio del COVID-19? Usar una mascarilla facial que cubra tanto su boca como la nariz cuando esté en público (según [la Orden de Salud Núm. HO-COVID19-08](#))
- Mantener al menos seis pies de distancia física de otras personas que no están en su hogar
- Lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos cada vez (o usar desinfectante para manos)
- Toser o estornudar en un pañuelo de papel o en la manga (no en las manos)
- Quedarse en casa si está enfermo

¿Qué significa para el Condado de Contra Costa la Orden Estatal Limitada de Quedarse en Casa?

El 19 de noviembre, el Estado de California anunció una nueva orden limitada de quedarse en casa para los condados que se encuentran en el nivel morado del [Plan para una Economía Más Segura](#), incluyendo el Condado de Contra Costa. Si tomamos acciones ahora, podremos ayudar a detener el aumento súbito en los contagios, a mantener segura a la población y a evitar las restricciones más severas. Las autoridades están pidiendo a los residentes de California que se queden en casa entre las 10 p.m. y las 5 a.m., incluyendo la suspensión de los [trabajos de infraestructura no críticos](#), los traslados y las reuniones. Debido a que los casos en California están aumentando más rápido que nunca, es muy importante limitar la exposición al riesgo. Las actividades que se realizan entre las 10 p.m. y las 5 a.m. suelen relacionarse con reuniones y actividades sociales en las cuales es más probable que se reduzca la inhibición y el cumplimiento con las medidas de prevención del COVID-19 (tales como utilizar mascarillas faciales y mantener un distanciamiento social). La orden entra en vigor a las 10 p.m. del sábado 21 de noviembre y termina a las 5 a.m. del 21 de diciembre. [Haga clic aquí para ver las Preguntas Frecuentes del Estado.](#)

¿Puedo visitar amigos o familiares en otros hogares o viviendas?

La manera más segura de convivir con otros es de forma virtual. En este momento no se permiten las reuniones sociales en persona.

¿Puedo visitar a mis seres queridos en el hospital, asilo de ancianos, centros de enfermería especializada u otros centros de atención residencial?

Usted puede visitar el hospital u otras instalaciones de asistencia médica con el único propósito de obtener servicios y suministros de salud. Las visitas no esenciales no están permitidas. No visite un asilo de ancianos, centros de enfermería especializada o centros de atención residencial a menos que sea con el único propósito de obtener atención médica. Las personas mayores de 60 años son especialmente vulnerables al COVID-19.

¿Puedo salir de casa para cuidar a mis padres ancianos o amigos que requieren asistencia para cuidar de sí mismos? ¿O un amigo o miembro familiar que tiene discapacidades?

Sí. Sea extremadamente precavido cuando proporciona cuidados a personas vulnerables y asegúrese de protegerlos a ellos y a usted siguiendo los requisitos de distanciamiento social, lavando sus manos o usando un desinfectante de manos frecuentemente, manteniendo por lo menos seis pies de distancia cuando sea posible, toser o estornudar en un pañuelo y usar una cubierta para la cara, de acuerdo a lo recomendado (según [HO-COVID19-22](#)).

¿Se pueden usar áreas comunes en edificios de apartamentos?

Se pueden usar los espacios recreativos comunes y compartidos al aire libre con otros residentes del edificio o complejo de apartamentos, como piscinas, parrillas o áreas de picnic, siempre y cuando sean utilizados por un hogar a la vez. Se debe permitir que los residentes de los apartamentos accedan a las

instalaciones que se requieren para las necesidades de limpieza y saneamiento del hogar. Los propietarios de edificios de apartamentos deben mejorar la limpieza de las superficies de alto contacto en estas áreas, y los residentes deben cumplir con todos los requisitos de la Orden de distanciamiento social, incluyendo: mantener al menos seis pies de separación de otras personas que no son parte de su propio hogar; lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos cada vez (o usar desinfectante para manos); toser o estornudar en un pañuelo de papel o en la manga (no sus manos); cubriéndose la cara cuando está en público, de acuerdo a [HO-COVID19-22](#) y evitando usar la instalación compartida si están enfermos.

¿Puedo comprar artículos de tiendas minoristas?

Sí. Las tiendas minoristas, los centros comerciales y los mercados de intercambio pueden operar en interiores a un 20% de su capacidad, cumpliendo con los [lineamientos del estado](#), mientras que las tiendas de comestibles pueden operar en interiores a un 35% de su capacidad. Se recomienda comprar artículos en línea o por teléfono para recogerlos o entregarlos al aire libre. Mientras están en público, se alienta a las personas a mantenerse a seis pies de distancia de los demás, lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la cara (según [HO-COVID19-22](#)), cubrirse cuando tosa o estornude, y quedarse en casa si están enfermas.

¿Debo almacenar y abastecerme de comida, necesidades como papel higiénico y medicamentos?

No. Usted continuará comprando estos artículos. Las tiendas que venden estos bienes necesarios, como supermercados, farmacias y ferreterías, permanecerán abiertas. Por favor, continúe comprando cantidades normales de estos bienes de la misma manera que lo ha hecho siempre. Esto garantiza que haya suficiente para todos.

¿Qué pasa si no puedo salir de casa? ¿Cómo puedo obtener productos y comida?

Por favor, contacte a amigos, familiares y otros conocidos que le podrían ofrecer ayuda. Usted puede ordenar comida y otros productos pueden ser entregados a domicilio. Si cree que puede ser elegible para recibir Comidas a Domicilio (Meals on Wheels), llame al 925-313-6310 para obtener más información.

¿Están abiertas las bibliotecas?

Las bibliotecas solamente están abiertas en la modalidad de recolección en la acera.

¿Puedo salir de casa para ir a un lugar de culto o participar en una ceremonia cultural?

Los lugares de culto pueden celebrar servicios religiosos y ceremonias culturales presenciales en exteriores solamente. Las operaciones en interiores solamente se permiten para oraciones y asesoramiento individual. Siga los [lineamientos para lugares de adoración](#), proveedores de servicios religiosos y ceremonias culturales, tales como bodas y funerales, para crear un entorno seguro para los

trabajadores y visitantes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para lugares de adoración](#) y ceremonias culturales en un lugar visible del establecimiento para informar a los trabajadores y visitantes que usted ha reducido el riesgo y que está abierto al público.

De ser posible, recomendamos a los organizadores llevar un registro de asistencia para ayudar a los Servicios de Salud de Contra Costa en el rastreo o [seguimiento de contactos](#) en caso de que un participante obtenga un resultado positivo en la prueba de COVID-19. Los Servicios de Salud de Contra Costa pueden ayudar a proteger a las personas que podrían haber estado expuestas controlando los síntomas y ofreciendo pruebas sin cargo y acceso a la atención médica.

¿Se pueden realizar funerales y visitas?

Las ceremonias culturales, incluyendo funerales, solamente pueden realizarse al aire libre. Siga los [lineamientos para lugares de adoración](#), proveedores de servicios religiosos y ceremonias culturales, tales como bodas y funerales, para crear un entorno seguro para los trabajadores y visitantes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para lugares de adoración](#) y ceremonias culturales en un lugar visible del establecimiento para informar a los trabajadores y visitantes que usted ha reducido el riesgo y que está abierto al público.

¿Se pueden realizar bodas?

Las ceremonias culturales, tales como las bodas, solamente pueden realizarse al aire libre. Siga los [lineamientos para lugares de adoración](#), proveedores de servicios religiosos y ceremonias culturales, tales como bodas y funerales, para crear un entorno seguro para los trabajadores y visitantes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para lugares de adoración](#) y ceremonias culturales en un lugar visible del establecimiento para informar a los trabajadores y visitantes que usted ha reducido el riesgo y que está abierto al público.

¿Puedo ir a un bar, una cervecería o una vinatería?

Los bares, las cervecerías y las vinaterías deben cerrar.

¿Puedo ir a un restaurante, café o salón de té, tienda de helados, u otros lugares de servicios de comida?

Los establecimientos de servicio de alimentos pueden estar abiertos en la modalidad de recolección en la acera, comida para llevar o entrega a domicilio. En este momento no se permite el consumo de alimentos dentro del establecimiento o al aire libre fuera del establecimiento.

¿Cómo puedo tener acceso a comida gratis o a precios reducidos para mí o mi familia?

Se incentiva que las escuelas, comedor de beneficencia, bancos de comida y otras agencias que proveen comida gratis o a precios reducidos o comida al público continúen dando estos servicios.

¿Puedo llevar conmigo una orden de la corte de visita a mis hijos?

Sí. La Orden exige los viajes por una orden judicial o para cumplimiento de la ley.

¿Puedo ir a corte o de visita a cárceles?

Para prevenir la propagación del COVID-19 dentro de las instalaciones de detención en el Condado de Contra Costa, la Oficina del Sheriff ha temporalmente cancelado todas las visitas profesionales, oficiales y sociales en Martinez, West County, y las Instalaciones de Detención de Marsh Creek. Los internos pueden realizar visitas sociales de forma virtual. Las visitas de los abogados continuarán y solamente tendrán acceso a las salas de visita sin contacto. Esta cancelación será reevaluada conforme las condiciones cambien.

¿Puedo participar en grandes reuniones?

No hay un límite en el tamaño de las reuniones al aire libre en el caso de las reuniones religiosas, las ceremonias culturales, las protestas sociales o los mítines, siempre y cuando se sigan los lineamientos de distanciamiento social (mantener un distanciamiento físico, utilizar mascarillas faciales, etc.).

De ser posible, los CCHS recomiendan que el anfitrión lleve un registro de los participantes. Si algún participante resulta positivo por COVID-19, el anfitrión deberá ayudar a los Servicios de Salud de Contra Costa con el [rastreo de contactos](#) relacionado con la reunión. Los Servicios de Salud de Contra Costa pueden ayudar a proteger a las personas que puedan haberse expuesto verificando sus síntomas y ofreciendo pruebas sin costo y acceso a la atención médica. Las multitudes y el distanciamiento físico limitado aumentan el riesgo de COVID-19. Si usted asistió a una reunión, recuerde que puede realizarse [pruebas de COVID-19 confidenciales y sin costo alguno](#). Si el resultado de su prueba es negativo, esto no significa que usted no pueda desarrollar COVID-19 posteriormente. Por lo tanto, es recomendable que usted se aisle durante 14 días si es posible.

Deporte, recreación y ocio

¿Qué tipo de actividad física puedo hacer fuera de casa?

Usted puede hacer cualquier tipo de actividad física fuera de casa que se realice al aire libre y sin entrar en contacto cercano con otras personas. Usted puede salir a caminar, ir al parque y participar en otras actividades similares. Los operadores de parques, playas y otros espacios abiertos pueden restringir la entrada, cerrar ciertas áreas o cerrar toda la instalación por completo si el Oficial de Salud así lo ordena para reducir el número de personas y limitar el riesgo de exposición al COVID-19. Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico pueden operar en exteriores solamente. Se permite el entrenamiento personal individual (uno a uno) siguiendo los lineamientos para los servicios limitados únicamente cuando no haya otras personas dentro de las instalaciones. Las clases de acondicionamiento físico pueden realizarse al aire libre con medidas de distanciamiento físico y el uso de mascarillas faciales y sin grupos de corredores. Utilice una mascarilla facial cuando no pueda mantener una distancia mínima de seis pies de otras personas ajenas a su hogar.

¿Qué lineamientos deben seguir los gimnasios y centros de acondicionamiento físico para proteger la seguridad de los empleados y clientes?

Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico solamente pueden operar en exteriores solamente. Se permite el entrenamiento personal individual (uno a uno) siguiendo los lineamientos para los servicios limitados únicamente cuando no haya otras personas dentro de las instalaciones. Las clases de acondicionamiento físico pueden realizarse al aire libre con medidas de distanciamiento físico y el uso de mascarillas faciales y sin grupos de corredores. Siga los [lineamientos para gimnasios y centros de acondicionamiento físico](#), incluyendo los estudios de danza y yoga, para crear un ambiente más seguro para los empleados y clientes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para gimnasios y centros de acondicionamiento físico](#) en un lugar visible del establecimiento para informar a los clientes y empleados que usted ha reducido el riesgo y que tiene permiso para operar.

¿Cuáles son los deportes y actividades recreativas que están permitidas?

Las actividades al aire libre en las cuales la gente pueda mantener seis pies de distancia de otras personas están permitidas, pero evite mezclarse con personas de otros hogares y consumir alimentos o bebidas durante la actividad al estar en presencia de otras personas. Algunos ejemplos de las actividades incluyen:

- Golf (las personas no deben compartir sus carritos de golf)
- Tenis (solos, no dobles)
- Pickleball (individual, no dobles)
- Pistas de patinaje
- Piscinas exteriores
- *Camping*
- Campos de tiro y tiro con arco
- Gimnasios y centros de acondicionamiento físico (solamente en exteriores)
- Se permite el entrenamiento personal individual (uno a uno) siguiendo los lineamientos para los servicios limitados únicamente cuando no haya otras personas dentro de las instalaciones.
- Clases de acondicionamiento físico (al aire libre con medidas de distanciamiento físico y el uso de mascarillas faciales y sin grupos de corredores)

¿Cuáles son los deportes y las actividades recreativas que NO están permitidas?

Las actividades con equipo que mucha gente toca o que promueve agrupaciones son consideradas de alto riesgo por ahora. Algunos ejemplos incluyen:

- Deportes en equipo con fines recreativos (béisbol, básquetbol, fútbol, fútbol americano, etc.)
- Piscinas en interiores
- Saunas y baños de vapor
- Spas y jacuzzis/tinas de hidromasaje
- Patios de juego

¿Cuáles son los lineamientos del Estado para los deportes de adultos no profesionales?

En este momento no se permiten los deportes en interiores en el Condado de Contra Costa. En el caso de los deportes que se realicen al aire libre, se deben suspender los deportes y programas de alto contacto que requieran un contacto cercano de menos de seis pies de distancia entre miembros de distintos hogares. Esto incluye las actividades tales como los eventos deportivos en grupo, el baloncesto espontáneo, las actividades deportivas intramuros, las carreras o los bailes.

¿Cuáles son los lineamientos para los deportes universitarios y profesionales?

La asistencia en persona a las prácticas, las competencias y otros eventos atléticos debe ser en exteriores y se limita a 25 personas (tres hogares como máximo). [Haga clic aquí para leer los Límites a la Asistencia de Espectadores a Eventos Deportivos Universitarios y Profesionales](#). Los lineamientos del estado requieren que se realicen pruebas periódicas de COVID-19 a los atletas y al personal de apoyo, incluyendo pruebas de COVID-19 y resultados en un periodo de 48 horas antes de competir en deportes con un alto riesgo de contacto. [Haga clic aquí para leer los lineamientos para los Eventos Deportivos en Estadios al Aire Libre y Pistas de Carreras](#).

¿Pueden operar las piscinas?

Las piscinas en exteriores pueden operar Condado de Contra Costa. Las piscinas en interiores permanecer cerradas a excepción de los siguientes tipos de piscinas:

1. Piscinas de terapia en un centro de salud autorizado que se utilicen con fines terapéuticos.
2. Piscinas que se utilicen para prevenir que las personas se ahoguen, incluyendo clases de natación, con instructores certificados.

¿Cómo aseguro un distanciamiento social adecuado en una piscina pública al aire libre?

Las piscinas públicas deben implementar protocolos para asegurar el distanciamiento social. Las piscinas públicas incluyen aquellas ubicadas en clubes deportivos, hoteles, moteles, parques de casas móviles, instalaciones municipales, asociaciones de residentes, apartamentos, condominios y escuelas de natación. Las acciones para asegurar el distanciamiento social deben incluir las siguientes, sin limitarse necesariamente a esta lista:

- Restringir la ocupación de la piscina a no más de una persona por cada 75 pies cuadrados de área de la piscina. Publicar un aviso en todas las entradas públicas a la piscina para indicar este límite.
- A excepción de lo que se describe a continuación, la instalación deberá contar con al menos una persona además del salvavidas, ya sea con o sin sueldo, quien deberá estar presente en todo momento para monitorear y asegurar que se cumpla con todas las limitaciones aquí descritas y con los protocolos de distanciamiento social aplicables a la instalación. La persona que realice esta función no podrá ser uno de los nadadores en la piscina.

- Las piscinas al aire libre solo requieren vigilancia cuando hay miembros de distintos hogares que usan la piscina al mismo tiempo. NO es necesario contar con vigilancia si hay una única persona en la piscina, o si hay más de una persona, pero todas ellas pertenecen al mismo hogar.

¿Pueden abrir los spas y los jacuzzis o tinas de hidromasaje?

En este momento no se permite la operación de spas y jacuzzis/tinas de hidromasaje abiertos al público, incluyen aquellos ubicados en clubes deportivos, hoteles, moteles, parques de casas móviles, instalaciones municipales, asociaciones de residentes, apartamentos, condominios y escuelas de natación.

¿Se puede colocar un parasol o toldo para sombra al realizar actividades en exteriores (por ejemplo, sobre una piscina en exteriores)?

Sí, se permite el uso de un parasol, pero todos los cuatros lados deben estar totalmente abiertos. En el caso de las piscinas que estén inmediatamente adyacentes a un edificio o inmueble, los otros tres lados deben estar totalmente abiertos. Además de estar abierta, el área también debe tener una buena ventilación.

¿Puedo usar áreas de picnic y barbacoa?

Si. Las áreas de picnic y barbacoa se pueden usar en las siguientes condiciones:

1. Las áreas de picnic y de barbacoa solo pueden ser utilizadas por hogares o unidades de vivienda.
2. Cada mesa de picnic puede estar ocupada por un solo hogar o unidad de vivienda a la vez
3. Cada asador o parrilla solo puede ser utilizada por la unidad de hogar o vivienda a la vez
4. Cada miembro de un hogar o unidad de vivienda debe mantener al menos seis pies de separación de todos los miembros de otros hogares o unidades de vivienda en el área. Para mayor claridad, los miembros del mismo hogar o unidad de vivienda no necesitan estar a seis pies de distancia el uno del otro

¿Están abiertas las áreas de juegos?

Las áreas de juegos no están abiertas en este momento.

¿Puedo ir a una sala de juegos, a un club nocturno o al teatro?

No. Los negocios de ocio en interiores (salas de juego, boliches, billares, etc.) y lugares de reunión más grandes (discotecas, convenciones, conciertos, etc.) no pueden operar en este momento.

¿Están abiertos los centros de entretenimiento familiar?

Los centros de entretenimiento familiar, incluyendo los cuartos de escape, no tienen permiso de operar en este momento.

¿Están abiertos los parques de diversiones y los parques temáticos?

No. Los parques más pequeños podrán abrir con ciertas modificaciones y en cumplimiento con los [lineamientos para parques de diversiones y parques temáticos cuando el condado pase al nivel "moderado" \(naranja\)](#).

¿Puedo organizar o asistir una presentación o un espectáculo en vivo?

En este momento no se permiten las presentaciones o los espectáculos en vivo.

Niños y Jóvenes: Atención infantil, escuelas y actividades

¿Cuáles son los lineamientos para cohortes de niños y adultos en un entorno controlado y supervisado?

Una **cohorte** es un grupo estable de hasta 14 niños o jóvenes y no más de dos adultos supervisores en un entorno supervisado. Los integrantes del grupo se mantienen juntos durante todas las actividades, incluyendo las comidas y la recreación. El grupo evita el contacto con cualquier persona que no pertenezca al grupo.

Siga los [lineamientos para las cohortes de niños](#) y jóvenes en entornos controlados y supervisados en interiores. Estos entornos incluyen los siguientes, entre otros:

- escuelas públicas y privadas
- servicios de cuidado infantil, ya sea con licencia o exentos de ese requisito
- servicios de cuidados organizados y supervisados, tales como "centros de aprendizaje a distancia"
- programas de recreación
- programas para antes y después de la escuela
- grupos de jóvenes
- campamentos diurnos

Los niños y adultos que participen en entornos de cuidado supervisado deben hacerlo en grupos tan pequeños como sea posible. Los niños y adultos supervisores que pertenezcan a un grupo no deben interactuar físicamente con:

- niños y adultos supervisores en otros grupos
- otros miembros del personal
- padres de niños en otros grupos

Mantenerse en una estructura de cohortes:

- reduce las oportunidades de exposición y transmisión del virus
- facilita y hace más eficiente el rastreo de contactos si se detecta un caso positivo
- permite realizar pruebas más específicas, poner a la cohorte en cuarentena en caso de ser necesario y aislar a un solo grupo en vez de todo el conjunto de niños y adultos supervisores

Consulte la lista de [preguntas frecuentes](#) del Estado de California para conocer los lineamientos sobre las cohortes.

¿Pueden abrir las instituciones de educación superior y ofrecer clases presenciales?

Las instituciones de educación superior pueden abrir para el aprendizaje a distancia únicamente. [Haga clic aquí para conocer los lineamientos del Estado.](#)

¿Las escuelas K-12 pueden abrir para dar clases presenciales?

Las escuelas que no hayan abierto para ofrecer clases en persona podrán abrir únicamente para el aprendizaje a distancia, a excepción de las escuelas primarias que hayan recibido una exención para el aprendizaje en persona. Las escuelas que hayan abierto para el aprendizaje en persona cuando el condado se encontraba en los niveles naranja o rojo podrán seguir abiertas en el nivel morado. Las escuelas podrán ofrecer clases en persona, sin necesidad de una exención, una vez que su condado haya estado en el nivel de riesgo sustancial (rojo) durante un mínimo de dos semanas. Las escuelas deben seguir [estos lineamientos](#) cuando vuelvan a abrir o en caso de que tengan que cerrar nuevamente. [Para obtener más información, haga clic aquí para ver nuestra página de Escuelas y Centros de Cuidado Infantil.](#)

¿Cómo funciona el proceso de exención de las escuelas primarias para ofrecer clases presenciales?

Las reglas estatales permiten que las escuelas primarias en el Condado de Contra Costa soliciten una exención para poder ofrecer clases presenciales (en persona). Los Servicios de Salud de Contra Costa y la Oficina de Educación del Condado han desarrollado una lista de verificación con medidas de seguridad que las escuelas deben seguir. Haga clic para obtener más información sobre el proceso de exención de las escuelas primarias.

¿Cuáles escuelas primarias del Condado de Contra Costa han sido autorizadas para ofrecer clases presenciales?

[Haga clic para ver una lista de exenciones escolares presentadas ante el Departamento de Salud Pública de California.](#)

¿Las escuelas pueden dar clases presenciales individuales?

Sí, los estudiantes pueden asistir a exámenes y evaluaciones presenciales, siempre que se cumplan todas las disposiciones de las [órdenes de salud del Condado de Contra Costa](#), como usar una mascarilla o cubierta facial y mantener una distancia social de seis pies (1.8 m) de los demás.

¿Las escuelas pueden tomar exámenes SAT presenciales en grupos pequeños o burbujas sociales?

Sí, los estudiantes pueden rendir exámenes y evaluaciones presenciales en grupos pequeños o burbujas sociales para las pruebas SAT o pruebas similares. Deben cumplir con todas las disposiciones de las

órdenes de salud del Condado de Contra Costa, como usar mascarillas o cubiertas faciales y mantener una distancia social de seis pies de las demás personas.

¿Pueden ofrecer servicios individuales los proveedores de servicios de apoyo?

Los proveedores de servicios de apoyo pueden ofrecer servicios especializados individuales a un niño o un joven. Esto puede ser por separado de la cohorte al que pertenezca el niño o joven. Los servicios especializados incluyen servicios de terapia ocupacional, servicios del lenguaje y el habla y otros servicios de apoyo médico, educativo y del comportamiento que sean parte de una estrategia de intervención orientada, entre otros. Los servicios deben ser proporcionados de acuerdo con los lineamientos de la industria de [servicios limitados](#) (PDF).

¿Qué hago con mis hijos? Debo trabajar.

Los establecimientos de cuidado infantil, campamentos e instituciones recreativas brindan cuidados infantiles o supervisión a todos los niños. También puede contratar a una niñera para que cuide a su hijo en su casa. [Haga clic para ver el documento con recursos sobre Apoyo para familias trabajadoras del Estado.](#)

¿Qué precauciones y consideraciones deben seguirse en relación con el personal?

Los adultos supervisores solamente deben asignarse a una cohorte y únicamente deben trabajar con esa cohorte. Evite cambiar la asignación del personal en la medida de lo posible. Se permite que los proveedores sustitutos cubran las ausencias del personal a corto plazo, pero solamente deberán trabajar con una cohorte de niños al día. Las reuniones del personal de diferentes cohortes deben realizarse de manera remota, en exteriores o en salones/habitaciones grandes, en cuyo caso todos los proveedores deben utilizar cubiertas faciales de tela y mantener una distancia mínima de 6 pies entre sí. Es preferible realizar reuniones en exteriores y en salones/habitaciones grandes con las ventanas abiertas, en vez de reuniones en salones pequeños con las ventanas cerradas. Es obligatorio seguir todos los lineamientos descritos en las [órdenes de salud del Condado de Contra Costa](#), incluyendo el uso de cubiertas faciales y el distanciamiento social de seis pies.

¿Los centros de cuidado infantil pueden funcionar?

Sí, los establecimientos de cuidado infantil (como los campamentos y otros centros educativos y recreativos) pueden abrir sus puertas para brindar atención o supervisión a todos los niños. Haga clic aquí para ver los documentos con guías y recursos del Estado:

- [COVID-19 GUÍA ACTUALIZADA: Programas y proveedores de cuidado infantil](#)
- [COVID-19 Lista de verificación para los programas y proveedores de cuidado infantil](#) (en inglés)
- [COVID-19 GUÍA INTERINA: Campamentos de día](#) (en inglés)
- [Lista de verificación para campamentos de día de Cal/OSHA COVID-19](#) (en inglés)
- [Lineamientos para cohortes pequeñas/grupos de niños y jóvenes](#)

- [Guía para deportes juveniles](#) (en inglés)
- [Apoyo para familias trabajadoras](#)

¿Se permite contratar a proveedores de cuidado infantiles para que cuiden a los niños en casa?

Los proveedores de cuidado infantil pueden seguir brindando servicios en la casa del niño.

¿Cómo puedo enterarme de los brotes de COVID-19 en centros de cuidado infantil con licencia?

El Departamento de Servicios Sociales de California informa semanalmente los datos sobre COVID-19 relacionados con los centros de cuidado infantil con licencia de cada condado. Los datos están disponibles en la página web del [CDSS en la División de Licencias para el Cuidado en la Comunidad](#). Haga clic en “COVID-19 Positive Cases in Child Care Facilities” (Casos positivos de COVID-19 en Centros de Cuidado Infantil) debajo del encabezado “Additional Resources” (Recursos Adicionales).

¿Los campamentos pueden funcionar?

Los campamentos (al igual que los establecimientos de cuidado infantil y otros centros educativos o recreativos) pueden abrir para brindar atención o supervisión a todos los niños. Durante la pandemia de COVID-19, los niños o jóvenes, los asistentes y los adultos en entornos de cuidado supervisado deben reunirse en grupos tan pequeños como sea posible y limitarse a un máximo de 14 niños y jóvenes y no más de dos adultos supervisores. El tamaño máximo de la cohorte aplica a todos los niños y jóvenes de dicha cohorte, incluso cuando no participen todos al mismo tiempo.

Mientras se encuentren presentes en un entorno de cuidado supervisado, los niños o jóvenes y los adultos supervisores en una cohorte no deben interactuar con niños o jóvenes y adultos supervisores de otras cohortes, con otros miembros del personal o con los padres de niños o jóvenes de otras cohortes.

Haga clic para ver los siguientes documentos con guías y recursos del Estado:

- [COVID-19 GUÍA INTERINA: Campamentos de día](#) (en inglés)
- [COVID-19 Lista de verificación para campamentos de día](#) (en inglés)
- [Lineamientos para cohortes pequeñas/grupos de niños y jóvenes](#)
- [Guía para deportes juveniles](#) (en inglés)

¿Qué constituye un campamento? ¿Qué actividades puede incluir un campamento?

Casi cualquier actividad puede realizarse en forma de campamento. Durante la pandemia de COVID-19, los niños o jóvenes, los asistentes y los adultos en entornos de cuidado supervisado deben reunirse en grupos tan pequeños como sea posible y limitarse a un máximo de 14 niños y jóvenes y no más de dos adultos supervisores.

Mientras se encuentren presentes en un entorno de cuidado supervisado, los niños o jóvenes y los adultos supervisores en una cohorte no deben interactuar con niños o jóvenes y adultos supervisores de otras cohortes, con otros miembros del personal o con los padres de niños o jóvenes de otras cohortes.

Haga clic para ver los siguientes documentos con guías y recursos del Estado:

- [COVID-19 GUÍA INTERINA: Campamentos de día](#) (en inglés)
- [COVID-19 Lista de verificación para campamentos de día](#) (en inglés)
- [Lineamientos para cohortes pequeñas/grupos de niños y jóvenes](#)
- [Guía para deportes juveniles](#) (en inglés)

¿Pueden los niños participar en más de un entorno de cuidados presenciales al mismo tiempo?

La recomendación es que los niños solo participen en entornos de cuidados presenciales a la vez. El uso de cohortes reduce la cantidad de personas expuestas si se llega a identificar un caso de COVID-19 en un niño o un joven, un proveedor, un prestador de servicios de apoyo para la instrucción o un miembro del personal de una cohorte en particular.

¿Puedo proporcionar actividades de campamento a más de un grupo de niños por día?

Los niños o jóvenes, los asistentes y los adultos en entornos de cuidado supervisado deben reunirse en grupos tan pequeños como sea posible y limitarse a un máximo de 14 niños y jóvenes y no más de dos adultos supervisores. Los grupos no deben estar presentes en las instalaciones al mismo tiempo ni deben interactuar entre sí. Se debe considerar un tiempo suficiente entre cohortes para sanitizar debidamente todas las superficies y tomar las medidas necesarias para controlar la infección.

Los adultos supervisores solamente deben asignarse a una cohorte y únicamente deben trabajar con esa cohorte. Evite cambiar la asignación del personal en la medida de lo posible. Se permite que los proveedores sustitutos cubran las ausencias del personal a corto plazo, pero solamente deberán trabajar con una cohorte de niños al día. Haga clic para ver los siguientes documentos con guías y recursos del Estado:

- [COVID-19 GUÍA INTERINA: Campamentos de día](#) (en inglés)
- [Cal/OSHA COVID-19 Lista de verificación para campamentos de día](#) (en inglés)
- [Lineamientos para cohortes pequeñas/grupos de niños y jóvenes](#)
- [Guía para deportes juveniles](#) (en inglés)

¿Cuáles son las pautas para los deportes juveniles?

- Se permiten los deportes juveniles cuando formen parte de un programa deportivo organizado/supervisado para jóvenes o un programa de cuidado infantil, siempre y cuando se

utilicen mascarillas faciales y se mantenga un distanciamiento físico en todo momento y no se realicen competencias ni acudan espectadores. Es necesario cumplir con los siguientes lineamientos del Estado: Todas las personas que participen de deportes juveniles deben mantener una distancia social de 6 pies (1.8 m) **en todo momento**. Esto significa que los deportes tradicionales no están permitidos. Por ejemplo, no se puede jugar al béisbol, ya que el bateador y el receptor están a menos de seis pies de distancia, y el corredor llega a la primera base y se queda parado a menos de 6 pies del jugador de la primera base.

- Si no se puede jugar manteniendo los 6 pies de distancia **en todo momento**, los participantes deberán limitarse a ejercicios para correr o actividades de entrenamiento que sí permitan respetar la distancia social.
- Todas las actividades deben realizarse al aire libre.
- La participación se limita a una cohorte estable, tal como una clase de educación física, que limite el riesgo de transmisión. Haga clic para ver los [Lineamientos para Cohortes Pequeñas/Grupos de Niños y Jóvenes](#).
- En el caso de los deportes que no puedan realizarse con un distanciamiento o una separación de cohortes suficiente, solamente se permiten las actividades de entrenamiento y acondicionamiento físico y UNICAMENTE cuando se pueda mantener un distanciamiento físico. Las actividades de entrenamiento y acondicionamiento físico deben limitarse al desarrollo de habilidades individuales (por ejemplo, ejercicios de correr y entrenamiento de resistencia del peso corporal) y deben realizarse al aire libre, de ser posible.
- Los torneos, eventos o competencias no están permitidos en este momento, independientemente de que los equipos sean de la misma escuela, condado o estado, o de distintas escuelas, condados o estados.

Haga clic aquí para ver el documento completo de [la Guía para deportes juveniles del Estado de California](#).

¿Están abiertas las áreas de juegos?

Las áreas de juegos no están abiertas en este momento.

Operaciones de asistencia médica

¿Qué puedo hacer si yo necesito asistencia médica?

Si se siente enfermo, llame primero al médico, a la línea de acceso directo de la enfermera o al centro de atención de emergencia antes de ir al hospital. Si no tiene un proveedor, llame al consejero de enfermería de los Servicios de Salud de Contra Costa al 1-877-661-6230, opción 1. Si está teniendo una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana. Si no es una emergencia, contacte su proveedor de atención primaria para determinar los siguientes pasos.

¿Puedo salir de casa para ir a la farmacia para surtir mi receta?

Sí. [Haga clic aquí para obtener consejos para mejorar la velocidad de los reabastecimientos, hacer menos viajes a la farmacia y reducir su exposición al recoger las recetas en persona.](#)

¿Los proveedores de atención médica están abiertos a todos los servicios médicos, incluida la atención de rutina y preventiva?

Sí, los proveedores médicos están abiertos a todos los servicios médicos, incluida la atención de rutina y preventiva. Muchas visitas implican exámenes o procedimientos que deben hacerse en persona, pero se alienta a los profesionales a realizar citas de forma remota por teléfono o telemedicina cuando sea apropiado y factible hacerlo. Para obtener más información sobre las pautas de California para reanudar las operaciones de atención médica de rutina, consulte:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia%E2%80%99sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx>

¿Los proveedores dentales están abiertos a todos los servicios, incluida la atención de rutina y preventiva?

Sí, las instalaciones dentales están abiertas para todos los servicios. Al igual que con todos los entornos, las instalaciones dentales deben cumplir con las pautas básicas del estado para equipos de protección personal, revestimientos faciales y estándares de instalaciones y consultorios. Para obtener más información sobre las pautas de California para reanudar las operaciones de atención médica de rutina, consulte: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia%E2%80%99sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx>

¿Puedo ir a mis citas de salud mental?

Sí. Los pacientes deben consultar con su profesional médico para determinar si es apropiado o posible llevar a cabo citas de salud mental a distancia.

¿Puedo ir a mis grupos de apoyo de tratamiento de abuso de sustancias (es decir, Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos) u otras sesiones de grupos de consejería?

Todos los participantes en grupo de consejería deben atender estas reuniones a distancia si tienen el equipo para hacerlo. Estos grupos deben adaptarse a dar apoyo a distancia. Si la participación a distancia no es posible o aconsejable debido a las circunstancias, la participación puede ser en persona siempre y cuando se cumplan los requisitos del distanciamiento social puesto por la Orden, incluyendo mantener por lo menos una distancia de seis pies entre las personas y poner un cupo límite en el tamaño del grupo para reducir interacciones entre personas.

¿Qué recursos de salud mental hay disponibles para personas que están sintiendo angustia?

Visite [esta página](#) para obtener materiales de salud mental y para salud del comportamiento. Llame al 211 o envíe un mensaje de texto al 20121 con la palabra HOPE para recibir apoyo y referencias a recursos las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

¿Esta Orden impide a las compañías que trabajan en vacunas y pruebas del COVID-19 continuar haciendo esa clase de trabajo?

No. La Orden excluye a cualquier negocio que esté realizando trabajos relacionados con el cuidado de salud, incluyendo compañías que trabajan en vacunas y pruebas del COVID-19.

Trabajo en un hospital o clínica médica, pero no estoy seguro si soy esencial. ¿Debo continuar trabajando? ¿Qué pasa si soy mayor de 60?

Sí. Todos los empleados de hospitales, clínicas y otras organizaciones que brindan atención médica, prestan servicios de atención de salud, ofrecen suministros médicos necesarios a organizaciones del cuidado de salud, o de otra manera mantienen cualquier tipo de atención médica, pueden continuar trabajando.

La Orden de Salud no aconseja o incentiva a trabajadores de salud mayores de 60 años a que dejen de presentarse a trabajar.

Negocios y Organizaciones

¿Cuáles negocios y actividades se permiten y cuáles no?

Haga clic aquí para ver el [Resumen de Aperturas en el Condado de Contra Costa](#). Haga clic aquí para ver [guía para las industrias para reducir riesgos](#).

¿Qué significa para el Condado de Contra Costa la Orden Estatal Limitada de Quedarse en Casa?

El 19 de noviembre, el Estado de California anunció una nueva orden limitada de quedarse en casa para los condados que se encuentran en el nivel morado del [Plan para una Economía Más Segura](#), incluyendo el Condado de Contra Costa. Si tomamos acciones ahora, podremos ayudar a detener el aumento súbito en los contagios, a mantener segura a la población y a evitar las restricciones más severas. Las autoridades están pidiendo a los residentes de California que se queden en casa entre las 10 p.m. y las 5 a.m., incluyendo la suspensión de los [trabajos de infraestructura no críticos](#), los traslados y las reuniones. Debido a que los casos en California están aumentando más rápido que nunca, es muy importante limitar la exposición al riesgo. Las actividades que se realizan entre las 10 p.m. y las 5 a.m. suelen relacionarse con reuniones y actividades sociales en las cuales es más probable que se reduzca la inhibición y el cumplimiento con las medidas de prevención del COVID-19 (tales como utilizar mascarillas faciales y mantener un distanciamiento social). La orden entra en vigor a las 10 p.m. del sábado 21 de noviembre y termina a las 5 a.m. del 21 de diciembre. [Haga clic aquí para ver las Preguntas Frecuentes del Estado](#).

¿Qué pueden hacer los negocios para crear un ambiente más seguro y de menos riesgo para los trabajadores y clientes?

Siga el [Manual para empleadores para abrir de manera segura](#) para ayudar a planear y prepararse para reabrir su negocio. Todos los negocios e instalaciones **deben** seguir los puntos enumerados a continuación antes de reabrir:

1. Repase la [guía para su industria, negocio, evento o actividad](#).
2. Realice una evaluación de riesgo detallada y cree un plan de protección específico para el lugar de trabajo.
3. Capacite a sus empleados para que sepan cómo limitar el contagio de COVID-19. Esto incluye cómo [detectar si tienen síntomas](#) y cuándo quedarse en casa.
4. Establezca medidas de control y exámenes individuales.
5. Implemente protocolos de desinfección.
6. Establezca pautas de distanciamiento físico.
7. Establezca requisitos de uso universal de cubiertas o mascarillas faciales (con ciertas excepciones). Consulte las [guías del CDPH \(PDF\)](#).
8. Publique la lista de verificación completa para que todos sepan las medidas implementadas. Siéntase con libertad para agregar más medidas de seguridad a las establecidas en la guía por industria.

[Haga clic aquí para acceder a otros recursos para negocios.](#)

¿Dónde puedo consultar los lineamientos estatales para mi industria, negocio, evento o actividad?

Siga los [lineamientos para su industria, negocio, evento o actividad](#) para crear un ambiente más seguro para los empleados y clientes. Los lineamientos de la industria están disponibles en [múltiples idiomas](#). Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la lista de verificación correspondiente en un lugar visible del lugar de trabajo para informar a los clientes y empleados que usted ha reducido el riesgo y que tiene permiso para operar.

¿Qué obligaciones tienen los negocios en relación con el uso de mascarillas faciales?

Todos los negocios **deben**:

- Requerir que sus empleados, contratistas, propietarios y voluntarios utilicen una cubierta facial
- Proporcionar mascarillas faciales a los trabajadores o reembolsarles el costo de adquisición razonable de estos artículos
- Tomar todas las acciones razonables para prohibir la entrada a cualquier miembro del público que no esté utilizando una cubierta facial y negarle el servicio a dicha persona en caso de que esos esfuerzos no hayan tenido éxito

Los negocios deben asegurar que todos los empleados y miembros del personal utilicen una cubierta facial en todo momento cuando trabajen con el público o en áreas donde pudiera haber clientes o

miembros del público, incluso si en ese momento no hay clientes o miembros del público presentes en el área. Esto debe hacerse para evitar la propagación de las gotitas respiratorias en áreas donde pudieran ingresar clientes o miembros del público en algún momento. Los empleados también deben utilizar las mascarillas si hay otros empleados en el área cercana.

Los negocios también tienen la obligación de colocar señalamientos en las entradas para avisar que no se permite el ingreso de personas sin una mascarilla facial y que se les negará el servicio a las personas que no utilicen una mascarilla facial. Los negocios tampoco deberán atender a cualquier persona mayor de 2 años que no esté utilizando una mascarilla facial, a menos de que dicha persona esté exenta del uso de una mascarilla facial según lo dispuesto en la Orden. Si una persona está exenta de utilizar una mascarilla facial debido a una condición médica, dicha persona deberá llevar consigo un documento del profesional médico y tendrá que utilizar una alternativa no restrictiva, tal como un protector facial (careta) con una tela en el borde inferior, siempre y cuando su condición lo permita. Los negocios también deben negar el servicio a personas que no estén utilizando una mascarilla facial o un protector facial cuando no puedan comprobar la exención médica y tomar acciones para solicitar que se retiren de las instalaciones.

¿Por qué las organizaciones deben mantener una lista de personas que asisten a sus eventos y reuniones?

En el caso de un aumento en los casos de COVID-19, la lista de nombres se convierte en una herramienta importante para ayudar a rastrear y contener la propagación. Los rastreadores de contacto llegarían a aquellos que pudieron haber estado expuestos al virus para ofrecerles pruebas sin costo, atención médica y recursos para mantenerlos seguros a ellos y a sus contactos cercanos.

La orden de salud de distanciamiento social ya no incluye el Apéndice C-1. ¿Qué significa esto para los negocios?

Los requerimientos descritos en el Apéndice C-1 forman parte de los documentos que describen los Lineamientos del Estado, mismos que por referencia forman parte de la orden de salud del Condado de Contra Costa. Los negocios (incluyendo las piscinas y los establecimientos de venta de alimentos) deben contar con un plan de salud y seguridad, incluyendo protocolos de entrenamiento de los trabajadores, controles de salud, limpieza y desinfección, distanciamiento social, uso de mascarillas faciales y mascarillas, etc. Para conocer la información específica relacionada con su negocio, por favor consulte los [lineamientos estatales específicos para su industria](#).

¿Puedo decirles a los empleados que se queden en casa o que salgan del trabajo si presentan síntomas del coronavirus COVID-19 o la gripe?

Es importante que los empleados con COVID-19 sepan que deben permanecer en casa. Los empleadores deben pedir a los empleados enfermos que se queden en casa y tener políticas de permisos de ausencia por enfermedad que apoyen dicha medida. Obtenga más información sobre los [programas de gobierno que apoyan los permisos de ausencia por la enfermedad del COVID-19](#) y la [compensación del trabajador](#). Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) establecen que los empleados que exhiben síntomas de una enfermedad similar a la influenza en el trabajo durante una pandemia deben abandonar el lugar de trabajo.

Cuando un empleado tiene fiebre y tos, puede ser difícil distinguir entre COVID-19 e influenza. Para estar seguros, recomendamos que alguien enfermo con fiebre y tos permanezca en casa durante 7 días después del inicio de los síntomas, y al menos 72 horas después de que la fiebre se resuelva sin medicamentos y otros síntomas mejoren, el período que sea más largo. [Este recurso](#) puede ser útil para su personal. [Haga clic aquí para obtener más información sobre cómo realizarse una prueba de COVID-19.](#)

La Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC) confirmó que aconsejar a los trabajadores que regresen a sus hogares es permisible y no se considera relacionado con la discapacidad si los síntomas presentes son similares al coronavirus COVID-19 o la gripe. Para obtener más información, visite: <https://www.eeoc.gov/wysk/what-you-should-know-about-covid-19-and-ada-rehabilitation-act-and-other-eeo-laws>.

¿Debo realizar controles de salud o requerir chequeos de temperatura para mis empleados?

Los empleadores deben realizar controles de salud para detectar [los síntomas comunes del COVID-19](#) y recordar a sus empleados y clientes sobre la importancia del distanciamiento físico, la higiene adecuada de las manos y el uso de mascarillas faciales. Debido a que hay pocas evidencias que soporten el uso de chequeos de temperatura para detectar el COVID-19 entre los empleados, el departamento de Servicios de Salud de Contra Costa (CCHS) recomienda que los negocios cumplan con los [lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#). Si los CDC determinan que los chequeos de temperatura deben ser opcionales, por lo general el CCHS no recomienda que se realicen dichos chequeos. Si usted realiza chequeos de temperatura, deberá hacerlos junto con controles de salud para detectar los síntomas. [Haga clic para consultar la declaración del departamento de Servicios de Salud de Contra Costa sobre los chequeos de temperatura con termómetro como medida de control de la infección por COVID-19.](#)

¿Se permite que operen los lugares de trabajo en oficinas?

Los espacios de trabajo en oficinas deben volver a operar de forma remota con el mínimo de empleados en el lugar de trabajo que sea necesario para realizar las funciones básicas. Siga estos [lineamientos para espacios de trabajo en oficinas](#) a fin de crear un ambiente más seguro para los empleados. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para espacios de trabajo en oficinas](#) en su lugar de trabajo.

¿Pueden operar los establecimientos de comida, las vinaterías y los bares?

Los establecimientos de alimentos solamente pueden ofrecer comida para llevar y de entrega a domicilio. Todas las instalaciones de alimentos deben seguir los [lineamientos estatales para los restaurantes](#). Los bares y las vinaterías no pueden operar en este momento.

¿Puedo organizar una presentación o un espectáculo en vivo?

Se permiten las presentaciones musicales y teatrales y los espectáculos artísticos en exteriores con una asistencia máxima de 25 personas (hasta tres hogares), incluyendo a los intérpretes y al público. Las

presentaciones deben seguir los lineamientos del Estado. Debido al requisito de uso de mascarillas faciales, no se permiten los eventos en restaurantes, bares u otros establecimientos donde los asistentes consuman alimentos o bebidas; tampoco se permite la venta o el consumo de alimentos y bebidas durante el evento.

¿Pueden operar las escuelas de cosmetología y barbería?

Sí, pueden operar siguiendo la guía del estado para la educación superior, incluyendo los límites para la instrucción presencial.

¿Qué lineamientos deben seguir los gimnasios y centros de acondicionamiento físico para proteger la seguridad de los empleados y clientes?

Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico solamente pueden operar en exteriores solamente. Se permite el entrenamiento personal individual (uno a uno) siguiendo los lineamientos para los servicios limitados únicamente cuando no haya otras personas dentro de las instalaciones. Las clases de acondicionamiento físico pueden realizarse al aire libre con medidas de distanciamiento físico y el uso de mascarillas faciales y sin grupos de corredores. Siga los [lineamientos para gimnasios y centros de acondicionamiento físico](#), incluyendo los estudios de danza y yoga, para crear un ambiente más seguro para los empleados y clientes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para gimnasios y centros de acondicionamiento físico](#) en un lugar visible del establecimiento para informar a los clientes y empleados que usted ha reducido el riesgo y que tiene permiso para operar.

¿Qué lineamientos deben seguir las tiendas y los centros comerciales en interiores?

Las tiendas y los centros comerciales pueden abrir a 20% capacidad en interiores, [cumpliendo con los lineamientos del estado](#). Las áreas de comida y las áreas comunes deben permanecer cerradas.

¿Pueden operar las salas de cartas, las instalaciones de apuestas por satélite y los hipódromos/autódromos?

Las salas de cartas, las instalaciones de apuestas por satélite y los hipódromos/autódromos no pueden operar en este momento.

Construcción e infraestructura esencial

¿Están permitidos los proyectos de construcción comercial y residencial?

La Orden permite la construcción de proyectos, siempre y cuando cumplan con los [lineamientos estatales](#) aplicables.

¿Puedo llevar a cabo evaluaciones en sitios, reparaciones o trabajos de mitigación que yo he sido dirigido a realizar por el Departamento del Condado de Salud de Medio Ambiente bajo un acuerdo de apoyo?

Sí. El trabajo debe cumplir con los [lineamientos estatales](#) aplicables.

¿La Orden permite pruebas obligadas por el estado, inspecciones por el operador y reparaciones de tanques de almacenaje bajo tierra?

Sí. Las pruebas exigidas por el Estado e inspecciones por el operador de tanques de almacenaje bajo tierra son actividades permitidas y deben de continuar bajo la Orden. Las reparaciones necesarias para mantener la seguridad del sistema de tanques bajo tierra y actividades para responder alarmas y tratar con divulgaciones ilícitas también son esenciales y deben continuar. Todo este trabajo debe ser conducido de acuerdo con la Orden y los [lineamientos estatales](#), incluyendo el cumplimiento de los requisitos de distancia social.

Operaciones gubernamentales

¿Las agencias gubernamentales proveen funciones gubernamentales esenciales necesarias para completar e implementar los protocolos de distanciamiento social?

Las entidades gubernamentales están siendo fuertemente motivadas para completar el formulario de [protocolo de distanciamiento social](#) para cada una de sus instalaciones que continúan abiertas por funciones gubernamentales esenciales, a pesar de que la Orden no requiere que lo haga. Así como con la empresa privada, los protocolos de distanciamiento social ayudan a los gobiernos a implementar medidas de reducción de riesgos identificados por el Oficial de Salud, asegurando que el personal de la agencia gubernamental y los miembros de la comunidad que usan servicios gubernamentales estén protegidos, e informan a los empleados gubernamentales y miembros del público que visitan las instalaciones acerca de sus respectivas responsabilidades para prevenir la propagación del COVID-19. Se alienta a cada departamento o agencia que continúa realizando funciones gubernamentales esenciales en el lugar de trabajo que completen e implementen un Protocolo de Distanciamiento Social en sus instalaciones, publiquen el protocolo donde sea públicamente visible y lo distribuyan a sus empleados.

¿Cómo pueden las agencias gubernamentales celebrar reuniones públicas de manera segura?

Las reuniones de gobierno solamente pueden realizarse de forma virtual.

¿Cómo accedo a los servicios gubernamentales?

Las funciones gubernamentales esenciales continuarán, incluyendo primeros auxilios, personal de manejo de emergencia, operadores de emergencia y la fuerza policial. Otras funciones gubernamentales

u oficinas pueden estar sujetas a horarios reducidos o puede que estén. La información acerca de la disponibilidad de los servicios del Condado está siendo actualizada regularmente en contracosta.ca.gov.

Transporte y viajes

¿Qué significa para el Condado de Contra Costa la Orden Estatal Limitada de Quedarse en Casa?

El 19 de noviembre, el Estado de California anunció una nueva orden limitada de quedarse en casa para los condados que se encuentran en el nivel morado del [Plan para una Economía Más Segura](#), incluyendo el Condado de Contra Costa. Si tomamos acciones ahora, podremos ayudar a detener el aumento súbito en los contagios, a mantener segura a la población y a evitar las restricciones más severas. Las autoridades están pidiendo a los residentes de California que se queden en casa entre las 10 p.m. y las 5 a.m., incluyendo la suspensión de los [trabajos de infraestructura no críticos](#), los traslados y las reuniones. Debido a que los casos en California están aumentando más rápido que nunca, es muy importante limitar la exposición al riesgo. Las actividades que se realizan entre las 10 p.m. y las 5 a.m. suelen relacionarse con reuniones y actividades sociales en las cuales es más probable que se reduzca la inhibición y el cumplimiento con las medidas de prevención del COVID-19 (tales como utilizar mascarillas faciales y mantener un distanciamiento social). La orden entra en vigor a las 10 p.m. del sábado 21 de noviembre y termina a las 5 a.m. del 21 de diciembre. [Haga clic aquí para ver las Preguntas Frecuentes del Estado.](#)

No tengo automóvil. ¿Puedo usar el bus o tren, o puedo irme en mi forma preferida de viaje compartido/servicio de auto a demanda o un taxi?

Sí, el transporte público, los servicios de viajes compartidos u otra forma de viajar y los taxis tienen permiso de operar. [Este lineamiento](#) deben seguirlo los servicios de transporte de pasajeros, como taxis, vehículos de transporte compartido, vehículos de servicio tipo *shuttle* y limusinas.

Cuando usted está usando transporte público, debe seguir los requisitos de distanciamiento social, incluyendo mantener una distancia de seis pies de las otras personas que no forman parte de su hogar, lavar sus manos frecuentemente con jabón y agua por lo menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos efectivo, cubrir su tos o estornudo, usar una mascarillas cuando salga afuera en público, (según [HO-COVID19-22](#)) y quedarse en casa si usted está enfermo .

Cuando use los servicios de viajes compartidos para viajes esenciales, tenga en mente que debe evitar lo más posible el uso de vehículos compartidos, ya que han sido usados por muchas otras personas.

[Haga clic aquí para leer más consejos sobre cómo viajar seguro con otras personas.](#)

¿Puedo usar una bicicleta de los servicios de bicicleta compartida?

Sí, puede usar bicicletas y patinetas compartidas para viajes esenciales, pero tenga en cuenta que las bicicletas y patinetas compartidas no son limpiadas higiénicamente de manera rutinaria. Tome

precauciones, traiga sus toallas húmedas desinfectantes, no se toque la cara cuando esté en la bicicleta o patineta, y lávese las manos por lo menos por 20 segundos inmediatamente al terminar.

Rento un cuarto usando una plataforma en línea (como Airbnb o VRBO) que facilita rentas a corto plazo. ¿Puedo continuar rentando cuartos?

Se permiten los alquileres a corto plazo para viajes esenciales solamente, a menos de que la reservación sea durante el periodo de tiempo mínimo requerido para la cuarentena y las personas identificadas en la reservación se mantendrán en cuarentena en el hotel o la instalación de hospedaje hasta que transcurra el periodo de tiempo. Siga los [lineamientos para hoteles y rentas a corto plazo](#) para actividades de turismo y viajes individuales a fin de ofrecer un ambiente seguro para los empleados y clientes. Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para hoteles, lugares de hospedaje y rentas a corto plazo](#) en un lugar visible del establecimiento para informar a los clientes y empleados que usted ha reducido el riesgo y que tiene permiso para operar.

¿Qué lineamientos de seguridad deben seguir las agencias de tránsito público?

Siga estos [lineamientos para las agencias de tránsito público](#) a fin de ofrecer un ambiente limpio y seguro en exteriores para sus empleados y clientes. Estos lineamientos incluyen consideraciones adicionales para servicios de transporte de pasajeros, como taxis, vehículos de transporte compartido, vehículos de servicio tipo *shuttle* y limusinas.

Revise los lineamientos, prepare un plan y coloque la [lista de verificación para agencias de tránsito público](#) en un lugar visible del establecimiento para informar a los clientes y empleados que usted ha reducido el riesgo y que tiene permiso para operar.

¿Qué lineamientos de seguridad aplican a los transportes compartidos?

Los empleadores pueden proporcionar un servicio de transporte compartido a sus trabajadores. Los empleados pueden organizarse para viajar en vehículos compartidos desde/hacia el lugar de trabajo. Revise las [consideraciones adicionales para el transporte compartido en la industria de la agricultura](#) a fin de ofrecer un entorno seguro y limpio para los pasajeros y conductores.

¿Qué lineamientos de seguridad aplican a los viajes?

El COVID-19 se está propagando rápidamente en muchas zonas del país, por lo que no se recomienda realizar viajes no esenciales, incluyendo viajes durante los días festivos. [El Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\) tiene los siguientes lineamientos:](#)

- Se recomienda que todas las personas permanezcan en casa o dentro de su región y eviten los viajes no esenciales a otros estados o países. Evitar los viajes puede reducir el riesgo de transmisión del virus y hacer menos probable que las personas traigan el virus de vuelta a California.
- Si usted viaja fuera del Área de la Bahía, se recomienda enfáticamente que permanezca en cuarentena durante 14 días después de su regreso si sus actividades durante el viaje lo pusieron en mayor riesgo de contraer COVID-19.

¿Se puede citar o multar a los negocios o personas que violan las órdenes de salud, como el distanciamiento social y el uso de mascarilla facial?

Para detener la transmisión de COVID-19 en nuestra comunidad, recordamos a los negocios y a las personas seguir las [órdenes de salud](#) que requieren distancia social y uso de mascarilla. El público debe seguir las órdenes del [Condado](#) y del [Estado](#). Si las restricciones difieren, deberán seguir la orden más estricta. Haga clic para ver la lista completa del [Resumen de las aperturas en el Condado de Contra Costa](#). La Junta de Supervisor del Condado de Contra Costa aprobó la [Ordenanza Núm. 2020-21](#), que permite emitir advertencias, citaciones o multas contra los negocios y personas que no cumplen con las [órdenes de salud de COVID-19](#). Las multas para negocios van desde \$250 para la primera infracción y aumentan con las reiteradas infracciones. En cambio, para las personas, las multas arrancan en \$100 y van aumentando con las reiteradas infracciones. [Haga clic aquí para obtener más información](#).

¿Debo notificar a las autoridades o la policía si veo que alguien no sigue la Orden de Distanciamiento Social?

Puede hacerlo, pero tenga en cuenta que el objetivo de las órdenes de salud no es meter a las personas en problemas. Sea un ejemplo en seguir las órdenes y anime a otros a que hagan lo mismo. Nuestros aliados policiales dicen que su objetivo es hacer cumplir y educar, no encarcelar.

Si es necesario, las inquietudes acerca de las infracciones de las órdenes de salud pueden enviarse por Internet en www.cocosherriff.org/. Por favor, no llame al 911 a menos que esté reportando una emergencia.

Nota: Estas preguntas y respuestas frecuentes se seguirán actualizando. Vuelva a consultarlas para ver las actualizaciones y aclaraciones.

Para obtener más información y actualizaciones, visítenos en cchealth.org/coronavirus.