

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Protocolo de reapertura para el uso de senderos públicos

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles está adoptando un enfoque por etapas, respaldado por la ciencia y por los conocimientos de salud pública, para permitir que las personas nuevamente comiencen a usar los espacios públicos en formas en las que se limite el riesgo de exposición al COVID-19. Acorde a ello, el Condado de Los Ángeles está reabriendo senderos públicos y sendas para brindar a los residentes mayores opciones de recreación al aire libre. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de mantener su mente y cuerpo saludables. El uso de senderos recreativos y de usos múltiples puede ser una forma importante de aliviar el estrés, tomar aire fresco y vitamina D, mantenerse activo y conectarse de manera segura con la naturaleza. Durante la pandemia de COVID-19, es de vital importancia que siga las siguientes reglas de que hacer y qué no hacer al usar los senderos públicos, de manera que pueda mantenerse a usted y a otros saludables.

### QUE DEBE HACER

1. Prepárese antes de visitar un sendero.
  - a. Consulte con el parque con anticipación para asegurarse de saber qué áreas o servicios están abiertos (como baños y concesiones) y traiga lo que necesita. Se puede obtener información sobre senderos locales de 600 millas, senderos estatales y federales en el condado de Los Ángeles en <https://trails.lacounty.gov/>. Se pueden encontrar protocolos y pautas de seguridad del uso de senderos estándar en <https://trails.lacounty.gov/Prepare>. Además, le recomendamos que visite el sitio web de la jurisdicción local para obtener información adicional sobre los senderos en su área.
2. Siga todas las reglas, regulaciones y cualquier restricción de acceso publicada en el parque, sendero o reserva natural.
3. Manténgase al menos a seis (6) pies de distancia de otras personas que no sean miembros de su hogar en todo momento. Esto podría hacer que algunas áreas abiertas, senderos y caminos sean mejores para usar que otras. Evite las zonas abarrotadas. Todos necesitan cubrirse la cara en el comienzo del sendero/estacionamiento y en cualquier parte del sendero donde haya otros grupos de personas cerca. Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cubiertas faciales tela. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlas bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar de manera segura y para evitar sofocos o asfixia. Los niños con problemas respiratorios no deben cubrirse la cara.
4. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
5. Empaque toda la basura.

### Recomendaciones (no requisitos):

1. Esté alerta y observe los alrededores mientras usa el sendero.
2. Familiarícese con los siguientes protocolos para pasar a personas en senderos:
  - a. Gane y mantenga contacto visual.
  - b. Proporcione un distanciamiento físico adecuado al pasar a otros.

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Protocolo de reapertura para el uso de senderos públicos

- c. Salga del sendero para permitir que otros pasen según sea necesario, siempre que sea posible.
  - d. Anuncie su intención antes de pasar, para dar a los usuarios de los senderos más lentos la oportunidad de moverse a un lugar seguro (fuera del sendero cuando sea posible).
3. Al andar en bicicleta por los senderos, mantenga velocidades seguras, utilice campanas de bicicleta y reduzca la velocidad y/o pare al pasar a otros para cumplir con las recomendaciones de paso mencionadas anteriormente.
  4. Hágase a un lado, siempre que sea posible, si se queda quieto por un breve descanso a lo largo del sendero.
  5. Traiga agua y desinfectante para manos o toallitas desinfectantes para lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia.

### QUE NO DEBE HACER

1. No utilice senderos que sepa que están llenos. Si no puede mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas que no son parte de su hogar, elija un sendero diferente.
  - a. Si se encuentra en un camino y nota una multitud delante de usted, regrese.
  - b. Si es inevitable que deba pasar a otro grupo, asegúrese de usar el cobertor facial de tela al pasar y no se detenga para reunirse o conversar con otros grupos.
2. No salga de su casa si está enfermo con fiebre o síntomas respiratorios o si está actualmente bajo aislamiento o en cuarentena.
3. No se reúna en grupos ni permanezca en un mismo lugar, excepto cuando sea necesario para descansos breves.
4. No comparta comida o agua mientras esté en los senderos.

### Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al nuevo coronavirus. La información precisa, incluidos los anuncios de nuevos casos en el condado de Los Ángeles, siempre será distribuida por Salud Pública a través de comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre el COVID-19, incluyendo preguntas frecuentes, infografías y una guía para lidiar con el estrés, así como consejos sobre el lavado de manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth

Otras fuentes confiables de información sobre el nuevo coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estatal)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Nacional)

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Protocolo de reapertura para el uso de senderos públicos

- <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Si tiene preguntas y desea hablar con alguien, llame a la línea de Información del Condado de Los Ángeles 2-1-1 que está disponible las 24 horas del día.

