



REUNIONES

Recomendaciones para protegerse de COVID-19 durante los días festivos

Durante la temporada festiva, usted podría estarse preguntando si es seguro reunirse para celebrar con sus seres queridos. A continuación, se encuentran directrices para protegerse a usted mismo y a los demás de COVID-19.

La reunión más segura es aquella integrada por un grupo pequeño y estable que se reúne al aire libre por una duración corta, con el uso de cubiertas faciales, distanciamiento físico y otras medidas de seguridad.

Cualquier actividad fuera de su hogar aumenta las probabilidades de exposición al virus. Sea selectivo y espacie las actividades públicas que escoge. Si reunirse con su pequeño grupo estable es más importante, considere abstenerse o demorar otras actividades como cortarse el pelo o comer en restaurantes en espacios interiores para reducir su exposición y proteger a su grupo.

Si se reúne en persona, hágalo de manera segura, con un grupo pequeño y por un tiempo breve.

ES MÁS SEGURO AFUERA. *Reúnase al aire libre y siga las recomendaciones de seguridad.*

El riesgo de la transmisión de COVID-19 es mayor en espacios interiores sin suficiente ventilación. Por esta razón, se prohíben las reuniones en espacios interiores excepto según se permita bajo las órdenes de salud del Estado. Se permiten las reuniones en los espacios cubiertos al aire libre, con tal de que el 75% del espacio esté abierto al aire libre. Las personas pueden ir adentro para usar el baño con tal de que estos se desinfecten con frecuencia y sólo entre una persona a la vez.

GRUPO PEQUEÑO: *Limite las reuniones a no más de tres hogares.*

Cuando se reúnen personas de diferentes hogares al mismo tiempo y en el mismo espacio, aumenta el riesgo de propagar COVID-19. Es por eso que no se permiten las reuniones de más de 12 personas y de más de 3 diferentes hogares.

TIEMPO BREVE: *Limite las reuniones a no más de 2 horas.*

Mientras más tiempo se reúnan las personas, mayor es el riesgo de la propagación de COVID-19. Por eso no se permiten las reuniones de más de dos horas según la ley de salud del Estado.

Si alguien en su hogar desarrolla síntomas de COVID-19 después de asistir a una reunión:

- Hágase la prueba de COVID-19.
- Notifíquese a los demás asistentes lo antes posible del potencial de exposición.
- Quédese en casa lo más posible durante 14 días después de la reunión o hasta que el miembro de su hogar tenga una prueba negativa.
- Evite estar cerca de las personas a mayor riesgo de enfermedad grave de COVID-19.

Consideraciones antes de organizar o asistir a un evento:

- ¿Hay muchos o un aumento de casos de COVID-19 en las áreas donde viven los asistentes?
- ¿Han estado tomando precauciones contra la COVID-19 todos los asistentes?
- ¿Usarán cubiertas faciales y mantendrán el distanciamiento físico en la reunión todos los asistentes?

No asista si:

- Una persona en su hogar tiene síntomas parecidos a la COVID-19.
- Usted está a mayor riesgo de enfermedad grave de COVID-19 debido a su edad o condiciones médicas.

Los anfitriones deben informarles a los invitados antes del evento que deben seguir las normas de seguridad para que todos estén conscientes.

GRUPO ESTABLE: *No participe en múltiples reuniones con muchos hogares diferentes.*

Mientras más contacto haya con otras personas fuera de su hogar, mayor será el riesgo de propagar COVID-19. Por este motivo, se aconseja seriamente no participar en múltiples reuniones con diferentes hogares. Si asiste a varias reuniones durante la temporada festiva, hágalo con el mismo grupo de personas.

Recomendaciones de seguridad

- *Mantenga por lo menos 6 pies de distancia física* de las personas que no sean de su propio hogar en todo momento, ya sea que esté de pie o sentado. Una distancia mayor es más segura.
- *Use cubiertas faciales en todo momento, incluyendo cuando esté hablando con otros.* Puede quitarse la cubierta facial brevemente para comer, beber o tomar medicamento con tal de que se mantenga por lo menos a 6 pies de distancia de todas las personas que no sean de su propio hogar. Una distancia mayor es más segura.
- *Quédese afuera lo más posible.* Si entra a un espacio interior, abra las ventanas y las puertas para aumentar la ventilación.
- *Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.* De no ser posible, use desinfectante de manos.
- *Sirva la comida compartida de manera segura.* Si no es posible usar recipientes desechables individuales, una persona que se lave o se desinfecte las manos frecuentemente y que use una cubierta facial debe servir la comida y las bebidas. Si está entregando regalos de comida o bebidas preparadas, use una mascarilla y desinfecte o lávese bien las manos.
- *Evite cantar y gritar.* Si no puede evitar estas actividades, use su cubierta facial, mantenga el volumen bajo y mantenga una distancia de por lo menos 6 pies de otras personas. Es más seguro estar afuera y mantener una distancia mayor.



VIAJES

Recomendaciones para protegerse de COVID-19 durante la temporada festiva

Evite viajar durante la temporada festiva

La COVID-19 se está propagando rápidamente en muchas partes del país. No se recomiendan los viajes no esenciales, incluyendo los viajes durante la temporada festiva. Viajar fuera del área de la Bahía aumentará su probabilidad de infectarse y de contagiar el virus a otros después de su regreso. También deben tomarse medidas adicionales de precaución al organizar e interactuar con personas que viajen al área de la Bahía, especialmente de áreas con transmisión generalizada de COVID-19.

Si viaja fuera del área de la Bahía se le recomienda encarecidamente que se ponga en cuarentena durante 14 días después de su regreso si sus actividades durante el viaje le pusieron a mayor riesgo de contraer COVID-19. Éstas actividades incluyen:

- Pasar tiempo con personas que normalmente no viven con usted, a una distancia menor de seis pies sin el uso de mascarilla facial, especialmente si estuvo en espacios interiores.
- Viajar en aviones, buses, trenes, transporte público u otros vehículos compartidos si todas las personas en el vehículo no usaron mascarillas en todo momento.

NO viaje si está enfermo. Podría contagiar la COVID-19 u otra infección.

Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba y espere recibir un resultado negativo antes de empezar su viaje. Aún si resulta negativo para COVID-19, no debe viajar si se siente enfermo ya que podría contagiar otra infección.

Si tiene que viajar, tome pasos para reducir el riesgo

- Use una cubierta facial
- Mantenga por lo menos 6 pies de distancia física de otras personas. (Una distancia mayor es más segura).
- Si es posible, ventile su espacio (por ejemplo, abra la ventana del bus o del taxi).
- Lávese o desinfectese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite contacto con cualquier persona enferma.
- Evite contacto con superficies de contacto frecuente.
- Hágase la prueba antes y después de viajar.
- Póngase la vacuna contra la gripe.

Viajes aéreos

La mayoría de los virus no se propagan fácilmente en los vuelos debido a la manera en que circula y se filtra el aire en los aviones. Sin embargo, es probable que estará sentado a menos de seis pies de distancia de otras personas por períodos largos de tiempo, lo cual puede aumentar su riesgo de contraer COVID-19. El viaje aéreo también requiere pasar tiempo en líneas de seguridad y en los terminales del aeropuerto, lo cual puede situarle en contacto cercano con otras personas y con superficies de contacto frecuente. Finalmente, los aviones y los aeropuertos pueden estar más congestionados durante la temporada festiva lo cual también aumenta el riesgo de la propagación.

Viajes en automóvil

No comparta vehículos con las personas que no vivan con usted. Los vehículos son espacios pequeños encerrados donde COVID-19 puede propagarse fácilmente entre las personas. Si tiene que compartir un vehículo, trate de hacerlo con las mismas personas cada vez. Asegúrese de que todos usen una cubierta facial y abra las ventanas para maximizar la circulación de aire del exterior lo más posible.

Si tiene que viajar, planifique de antemano

¿Se ha extendido COVID-19 en el lugar al que viaja?

Mientras más casos haya en su destino, más probable es que se infecte durante el viaje y contagie el virus a otros a su regreso. Para ver los casos por estados en los últimos 7 días, vea

https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days

¿Está usted, sus compañeros de viaje o las personas que estará visitando, a mayor riesgo de enfermedad grave?

Los adultos mayores y las personas con condiciones médicas subyacentes tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si se contagian con COVID-19. El virus puede propagarse entre personas que no tengan ningún síntoma.

Durante su viaje, ¿podrá mantener el distanciamiento físico de las demás personas?

Es difícil mantener seis pies de distancia de otras personas al usar transporte público como aviones, buses, trenes y taxis. Aún cuando viaja en su propio vehículo, puede encontrarse en contacto cercano con otras personas y con superficies de contacto frecuente al hacer paradas en el camino.

¿Puede monitorear sus síntomas y hacerse la prueba?

En el caso de que deba viajar, es importante que se evalúe a sí mismo para detectar síntomas durante 14 días después de su regreso y hacerse de inmediato la prueba si tiene algún síntoma. Aún si no desarrolla síntomas,

considere hacerse la prueba de 3 a 7 días después de su regreso, especialmente si regresa de un área con más transmisión de COVID-19 de la que tenemos en el área de la Bahía o si participó en actividades que lo pudieran haber puesto a riesgo de contraerlo. Si participa en cualquier actividad en que puede haber estado expuesto a COVID-19, incluyendo viajar, reduzca su contacto con otras personas lo más posible durante 14 días, mantenga su distancia de otras personas y asegúrese de siempre usar una cubierta facial al estar fuera de su hogar.