



REUNIONES

Recomendaciones para mantenerse a salvo del Covid-19 durante las vacaciones

Durante la temporada navideña, quizás se pregunte si es seguro reunirse y celebrar con sus seres queridos. Aquí hay guías para protegerse a sí mismo y a los demás del COVID-19.

La reunión más segura es aquella que es un grupo pequeño y estable que se reúne al aire libre por un período corto y usa cubrimientos faciales, distancia y otras medidas de seguridad.

Cualquier actividad fuera de su hogar aumenta las posibilidades de exposición al virus. Sea selectivo y separe las actividades públicas que elija. Si reunirse con su grupo pequeño, estable es lo más importante, considere renunciar o retrasar otras actividades como un corte de pelo o una cena en el interior para reducir su exposición general y proteger a su grupo.

Si se reúne en persona, manténgalo seguro, pequeño, corto y estable

AFUERA ES MÁS SEGURO *Reúnase afuera y siga las pautas de seguridad*

El riesgo de transmisión de COVID-19 es mayor en espacios interiores sin suficiente ventilación. Es por eso que no se permite reunirse en el interior, excepto según lo permita la orden de salud estatal. Los espacios al aire libre que están cubiertos están bien, siempre que el 75% del espacio esté abierto al aire libre. Las personas pueden entrar para usar los baños, siempre que los baños se desinfecten con frecuencia y los asistentes solo vayan uno a la vez.

PEQUEÑO: *Limite las reuniones a no más de 3 hogares*

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

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

Cuanto más tiempo se reúnan las personas, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Es por eso que no se permite reunirse durante más de 2 horas, según la orden de salud del estado.

ESTABLE: *no participe en múltiples reuniones con muchos hogares diferentes*

Mientras más personas entren en contacto con otras personas fuera de su hogar, mayor será el riesgo de propagar COVID-19. Es por eso que se desaconseja enfáticamente la participación en múltiples reuniones con diferentes hogares. Si asiste a varias reuniones durante las vacaciones, hágalo para el mismo grupo de personas.

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

- Hágase la prueba de COVID-19
- Notifique a los demás asistentes lo antes posible sobre la posible exposición
- Quédese en casa tanto como sea posible durante 14 días después de la reunión o hasta que un miembro del hogar dé negativo en la prueba
- Evite estar cerca de personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19

Consideraciones antes de hospedar o asistir:

- ¿Hay muchos o cada vez más casos de COVID-19 en las áreas donde viven los asistentes?
- ¿Todos los asistentes han estado tomando precauciones contra COVID-19?
- ¿Todos los asistentes usarán cubiertas para el rostro y mantendrán la distancia física en la reunión?

No asista si:

- Cualquier persona en su hogar tiene síntomas similares a COVID-19
- Tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19 debido a la edad o condiciones médicas

Los anfitriones deben informar a los invitados que se deben seguir las pautas de seguridad antes del evento para que todos estén al tanto.

Recomendaciones de seguridad

- Mantenga al menos 6 pies de distancia física de las personas que no sean de su hogar en todo momento, ya sea que esté sentado o de pie. Más distancia es más segura.
- Use cubiertas para la cara en todo momento, incluso cuando hable con otras personas. Puede quitarse la cubierta de la cara brevemente para comer, beber o tomar medicamentos siempre y cuando se mantenga al menos a 6 pies de distancia de todas las personas fuera de su hogar. Más distancia es más segura.
- Permanezca afuera tanto como sea posible. Si ingresa, abra las ventanas y puertas para aumentar la ventilación.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Si no está disponible, use desinfectante para manos.
- Sirva la comida compartida de manera segura. Si no es posible usar recipientes desechables de una sola porción, la comida y las bebidas deben ser servidas por una persona que se lave o desinfecte las manos con frecuencia y use una cubierta facial. Si va a dejar regalos de comida o bebida preparados en casa, asegúrese de usar una máscara y desinfectar o lavarse bien las manos.
- Evite cantar, rezar en voz alta y gritar. Si no puede evitar estas actividades, mantenga su rostro cubierto, su volumen bajo y al menos a una distancia de 6 pies de los demás. Más distancia y estar al aire libre son más seguros.



VIAJAR

Recomendaciones para mantenerse a salvo del COVID-19 durante las vacaciones

Evite viajar durante las vacaciones

COVID-19 se está propagando rápidamente en muchas partes del país. No se recomiendan los viajes no esenciales, incluidos los viajes de vacaciones. Viajar fuera del Área de la Bahía aumentará sus posibilidades de infectarse y transmitir el virus a otras personas después de su regreso. También se deben tomar precauciones adicionales al hospedar e interactuar con personas que viajan al Área de la Bahía, especialmente desde otras áreas con COVID-19 generalizado.

Si viaja fuera del Área de la Bahía, se recomienda encarecidamente que se ponga en cuarentena durante 14 días después de su regreso si sus actividades mientras viaja lo ponen en mayor riesgo de contraer COVID-19. Estas actividades de mayor riesgo incluyen:

- Pasar tiempo a menos de 6 pies de las personas con las que normalmente no vive, mientras usted o las personas a su alrededor no usaban una mascarilla, especialmente si estaba adentro.
- Viajar en aviones, autobuses, trenes, transporte público u otros vehículos compartidos, si usted y las otras personas en el vehículo no usaron máscaras faciales en todo momento.

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

Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba y espere un resultado negativo antes de comenzar su viaje. Incluso si su prueba de COVID-19 es negativa, no debe viajar si se siente enfermo, ya que puede propagar otra infección.

Si debe viajar, tome medidas para reducir el riesgo.

- Use una cubierta facial
- Mantenga al menos 6 pies de distancia física de los demás (más distancia es más seguro)
- Ventile su espacio, si es posible (por ejemplo, abra la ventana del autobús o taxi)
- Lávese o desinfecte sus manos con frecuencia
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Evite el contacto con cualquier persona enferma
- Evite el contacto con superficies que se tocan con frecuencia
- Hágase la prueba antes y después de viajar
- Vacúnese contra la gripe

Viaje aéreo

La mayoría de los virus no se propagan fácilmente en los vuelos debido a la forma en que el aire circula y se filtra en los aviones. Sin embargo, es probable que esté sentado entre/menos de una distancia de 6 pies de otras personas durante largos períodos de tiempo, lo que puede aumentar su riesgo de contraer COVID-19. Los viajes aéreos también requieren pasar tiempo en líneas de seguridad y terminales de aeropuertos, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia. Finalmente, durante las vacaciones, los aviones y los aeropuertos pueden estar significativamente más llenos de lo habitual, lo que también aumenta el riesgo de transmisión.

Viaje en coche

No comparta vehículos con personas con las que no vive. Los vehículos son pequeños espacios cerrados donde COVID-19 puede propagarse fácilmente entre las personas. Si debe compartir un vehículo, trate de viajar con las mismas personas cada vez, asegúrese de que todos usen una cubrebocas y abra las ventanas para que la circulación del aire exterior llegue a su nivel máximo.

Si debe viajar, planifique con anticipación

Se está propagando COVID-19 por donde viaja?

Cuantos más casos haya en su destino, más probabilidades tendrá de infectarse durante el viaje y transmitir el virus a otras personas cuando regrese. Para casos en los últimos 7 días por estado, consulte

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

¿Tiene usted, sus compañeros de viaje o las personas a las que visita un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave?

Los adultos mayores y las personas con condiciones médicas existentes tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen COVID-19. El virus puede transmitirse entre personas que no sienten ningún síntoma.

¿Podrás distanciarte socialmente de los demás durante tu viaje?

Es difícil mantener 6 pies de espacio de otros cuando se usa el transporte público como aviones, autobuses, trenes y taxis. Incluso cuando viaja en su propio vehículo, puede encontrarse en estrecho contacto con otras personas y tocar superficies con frecuencia mientras hace paradas en el camino.

¿Puede estar atento a los síntomas y hacerse la prueba?

En el caso de que deba viajar, es importante que se controle usted mismo para detectar síntomas durante 14 días después de su regreso y hacerse una prueba de inmediato si tiene algún síntoma. Incluso si no presenta síntomas, considere hacerse la prueba alrededor de 3 a 7 días después de su regreso, especialmente si regresa de un área con más transmisión de COVID-19 que la que tenemos en el Área de la Bahía, o si participó en actividades que lo exigen en riesgo de contraer COVID-19. Si realiza alguna actividad en la que podría haber estado expuesto al COVID-19, incluidos los viajes, reduzca su contacto con otras personas tanto como sea posible durante 14 días, mantenga la distancia de los demás y asegúrese de usar siempre una cubierta facial siempre que esté fuera de su hogar.