



Consejos de salud pública para reuniones festivas invernales



"Sin asientos vacíos en 2021"

Comité de Salud Pública del Condado de Dallas
Noviembre de 2020

Referencia:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>



Los siguientes consejos de la comunidad de salud pública se ofrecen para mantenerlos a usted y a su familia a salvo de la mortal pandemia de COVID-19 durante la próxima temporada de días festivos.

Seguir estos consejos nos ayudará a prevenir más asientos vacíos en nuestras mesas de fiestas en el 2021.

No permita que COVID sea su invitado no bienvenido en esta temporada de fiestas.

Viajes

- Reconsidere viajar durante la temporada de fiestas y considere la posibilidad de realizar reuniones remotas especiales o reuniones seguras en casa solo con miembros del hogar.
- Si elige viajar, considere la posibilidad de celebrar las celebraciones en un día, semana o mes diferente para poder viajar en épocas menos populares.
- Tenga en cuenta el nivel de riesgo de su destino y el de las paradas en su camino hacia el destino.
- Use una máscara, manténgase a 6 pies o más de distancia cuando esté cerca de personas que no sean de su hogar y lávese las manos con frecuencia.
- Lleve un pequeño kit de desinfección personal que contenga desinfectante de manos, toallitas desinfectantes y máscaras adicionales.
- Es más seguro conducir su propio automóvil que utilizar el transporte público o comercial.
- Si necesita utilizar el transporte público o comercial, tenga en cuenta y trate de evitar los días y horarios de mayor tráfico.
- No viaje si tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19 u otras enfermedades como la gripe.
- No viaje si recientemente dio positivo en la prueba de COVID-19, está esperando los resultados de una prueba de COVID-19 o ha tenido contacto cercano en los últimos 14 días con una persona que dio positivo en la prueba o tiene síntomas de COVID-19.
- Si se le ha pedido que se ponga en cuarentena, retrase su viaje hasta después de los 14 días completos de cuarentena, incluso si no tiene síntomas.
- Si da positivo en la prueba de COVID-19 mientras está en su destino, aíslese de los demás durante un mínimo de 10 días.

Celebraciones

- La manera más segura es aplazar el Día de Acción de Gracias este año y otras reuniones festivas con cualquier persona que no viva bajo su mismo techo.
- Tanto el anfitrión como los invitados deben intentar limitar sus actividades y oportunidades de exposición durante las dos semanas previas a la visita; la mejor opción es que el anfitrión y los invitados se pongan en cuarentena durante 14 días antes de verse para minimizar el riesgo de exposición.
- Limpie su lugar de reunión y limpie todas las superficies de alto contacto como las llaves de agua, encimeras y baños antes de que lleguen sus invitados.
- Si considera reunirse con personas fuera de su hogar inmediato, como familiares o amigos, y no puede estar seguro de que no hayan estado expuestos al COVID-19, no participe.
- Sugiera que los apretones de manos y los abrazos sean reemplazados por señas, saludos verbales, "chocar los cinco de aire" o "abrazos de aire".
- Si los miembros de su hogar salen en público a trabajar o socializar, protéjase manteniéndose a más de 6 pies de distancia de ellos y usando una máscara cuando estén cerca.
- Si desea socializar con amigos o familiares que no viven con usted, pídale a un miembro de la familia que conozca computadoras que configure una reunión virtual en Zoom o Skype para que no tenga que reunirse en persona.
- Sabemos que algunos miembros de la familia, en particular las personas mayores que viven solas, pueden unirse a un hogar para la celebración. Sin embargo, se debe evitar la combinación de hogares distintos donde asistirán personas mayores que viven solas (lo que aún no se recomienda, pero puede ocurrir).

Celebraciones cont.

- Si hay reuniones de personas que no viven juntas, considere seriamente:
 - Tenga suficiente desinfectante para manos a base de alcohol y colóquelo en áreas donde se pueda usar con frecuencia.
 - Mantenga las festividades limitadas en tiempo, por ejemplo, no más de 2 horas.
 - Celebre las festividades al aire libre, si el clima lo permite.
 - Asegúrese de que su casa esté bien ventilada. Esto se puede lograr encendiendo el ventilador de la unidad de aire acondicionado / calefacción central al máximo y, si el clima lo permite, abra las ventanas.
 - Cuando las personas están reunidas (adentro o afuera), todas las personas deben usar una máscara cuando no coman ni beban.
 - Coma al aire libre y manténgase a distancia de los demás. Si no es posible comer afuera, extiéndase por la casa a más de 6 pies de distancia durante la hora de comer.
 - Si come adentro, coma en silencio (tal vez incluso tenga una competencia en juegos silenciosos).
 - Fuera de la hora de comer, si las personas disfrutan de bebidas, use popotes insertados debajo de la mascarilla.

Comidas

- Antes y después de preparar, servir y comer alimentos, use un desinfectante de manos con alcohol o lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Use una máscara mientras prepara o sirve comida a otras personas que no viven en su hogar.
- Limite el número de personas que entran y salen de las áreas donde se preparan o manejan alimentos.
- Considere la posibilidad de que solo una persona sirva la comida para evitar compartir utensilios de servir y otro contacto.
- Limite reuniones en la cocina y en las áreas de limpieza a solo unos pocos miembros del hogar.
- Use condimentos, utensilios, platos y otros artículos de porción individual si es posible. De lo contrario, pida a una persona que sirva porciones como aderezo para ensaladas o desinfecte los recipientes entre usos.
- Evite cualquier opción de comida o bebida de autoservicio, como bufés o comidas compartidas estilo buffet, barras de ensaladas y estaciones de condimentos o bebidas.
- Considere utensilios y trastes desechables de un solo uso, como platos de papel, para servir y comer.
- Evite alimentos como platos de queso, tazones con nueces o papas fritas, y considere tener aperitivos o platos individuales con una selección de aperitivos para cada persona.

Alojamiento para visitantes / huéspedes

- Considere hoteles, alquileres u otros tipos de instalaciones de alojamiento fuera de su hogar.
- Si los invitados deben permanecer en su casa, prepare áreas para dormir y lugares para bañarse separados de su familia y establezca horarios para el uso separado de las instalaciones compartidas.
- Lo ideal es que los baños no se compartan. Si deben compartirse, deje toallitas o aerosoles de limpieza para limpiar las instalaciones entre personas, especialmente en superficies de alto contacto como las manijas del lavabo.
- Ofrezca máscaras, desinfectantes para manos, artículos de limpieza, toallas de papel y artículos de un solo uso (por ejemplo, jabones individuales, artículos de baño, toallitas húmedas, etc.).
- Aliente a sus invitados a ayudar a mantener y desinfectar las superficies de alto contacto. Deben estar disponibles toallas de baño individuales, toallas de mano o toallas de mano de papel.
- Abra las ventanas de la casa para permitir el aire fresco que puede ayudar con la calidad de la ventilación interior.

Otras consideraciones

- Evite las tiendas de comida llenas al ir de compras temprano, fuera de las horas pico o, idealmente, utilizando las opciones de entrega en la acera.
- Al saludar a amigos y familiares, manténgase a una distancia de al menos 6 pies y minimice los gestos, como abrazos o besos que promuevan el contacto cercano.
- Apague las velas decorativas después de que todos hayan salido de la habitación para reducir el riesgo de propagar los gérmenes COVID-19 con la respiración. No apague velas en pasteles de cumpleaños ni velas similares en alimentos compartidos.
- Desaliente los villancicos en persona este año debido al aumento de gotitas y aerosoles producidos por el canto. Considere la posibilidad de recitar o cantar villancicos virtuales como una opción. Organice un evento de villancicos en Zoom o use otras opciones virtuales para difundir la alegría de las fiestas, pero no al virus COVID-19 con familiares y amigos.