



EscuelasFuertesNC

Celebrando con seguridad: Consejos para las vacaciones

Difunde amor y alegría
esta temporada de vacaciones –
no COVID-19!

4 de diciembre de 2020



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**



Estimados Familiares y Personal,

Los meses de otoño e invierno nos ofrecerán a muchos de nosotros la oportunidad de descansar y reconectar. Esta temporada navideña, en medio de COVID, será más importante que nunca considerar la salud y la seguridad no sólo de nosotros mismos, sino de nuestros amigos, familias y seres queridos. Y aunque esto significa cambios en las tradiciones navideñas de larga data para muchos de nosotros, debemos recordar que hay una luz al final del túnel. Estamos viendo avances prometedores en las vacunas que nos ayudarán a dejar atrás esta pandemia.

Lo más seguro que podemos hacer por nuestros seres queridos es limitar los viajes y evitar reunirnos en persona, especialmente en interiores. Sé que eso es más fácil decirlo que hacerlo después de tanto tiempo separado. Por lo tanto, si vas a viajar o reunirte, planea con anticipación para reducir el riesgo para tu familia y amigos. Reduzca la lista de invitaciones. Espacia tus mesas. Obtenga una prueba COVID antes del evento. O mejor aún, conéctese virtualmente.

Sé que los habitantes de Carolina del Norte son creativos y encontrarán maneras increíbles de celebrar las fiestas sin dejar de mantener nuestras comunidades seguras. Encuentre una manera que funcione para su familia y sepa que su sacrificio nos está ayudando a todos.

Continuaremos agregando a esta colección de documentos a medida que creamos más formas de admitir uno a otro en todo nuestro estado. En el interior, encontrará las mejores prácticas para celebraciones navideñas y reuniones privadas si decide unirse, el contrato de arrendamiento utilice estos documentos como un recurso y punto de partida a medida que hace sus planes.

No olvides las tres M:

- **Mascarilla: Usar una mascarilla de tela cubriendo nariz y boca.**
- **Mantener: 6 pies (2 metros) de distancia. Evitar estar cerca de los demás.**
- **Manos: Lavarte las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos**

Les deseo a todos una feliz y segura temporada de vacaciones.

Sinceramente

Handwritten signature of Elizabeth Cuervo Tilson.

Elizabeth Cuervo Tilson, MD, MPH

Director de Salud del Estado y Director Médico
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC

Celebremos las Fiestas de manera segura

Tome medidas para prevenir la propagación de COVID-19.

RECUERDA LAS 3 MS



Usar una **MASCARILLA** que cubra su nariz y boca



MANTENER 6 pies de distancia



Lávese las **MANOS**

Evite los viajes por las festividades y limite también el contacto físico con personas que no vivan en su hogar.

Si decide viajar o reunirse con personas que no vivan en su hogar, siga estas recomendaciones.



Hágase la prueba de COVID-19 de 3 o 4 días antes de viajar para asistir a las reuniones familiares.



¿Viven juntos? Sentense juntos. Si no es así, manténganse a 6 pies de distancia.



No organice ni asista a una reunión si usted ha estado expuesto a COVID-19 o tiene síntomas.



Use opciones desechables o pida a una persona para servir la comida de manera que estos no sean manipulados por muchas personas.



Los invitados con alto riesgo de sufrir complicaciones por COVID-19 deben asistir a los eventos de manera virtual.



Limpie y desinfecte las superficies de contacto común, como los pomos de las puertas y los grifos de los lavabos.



Mantenga la lista de invitados reducida.



Organice su reunión al aire libre. Si eso no es posible, asegúrese de que la sala esté bien ventilada abriendo ventanas y puertas.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • www.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 11/2020

Lineamientos provisionales para los Días Festivos de Fin de Año

(25 de noviembre de 2020)

Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Estos lineamientos están dirigidos a las personas que celebran las fiestas de fin de año.

Si bien los días festivos son oportunidades en las que se hacen reuniones con familiares y otras personas, es preciso tener cuidado, en particular si los encuentros incluyen a [personas con alto riesgo](#) de sufrir enfermedades graves (p. ej., personas mayores de 65 años o con afecciones de salud subyacentes), y si existe un número en aumento o un número alto de casos en la comunidad. Si a usted le han diagnosticado COVID-19 recientemente, o tiene síntomas de la enfermedad, o ha estado en contacto con una persona que la ha tenido, no organice ni participe en ninguna reunión en persona hasta que haya completado su período de aislamiento o cuarentena.

Cómo reducir el riesgo en los días festivos:

- Los [Centros de Control y Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomiendan que la forma más segura de celebrar las fiestas es quedarse en casa y celebrarlas solo con las personas con las que vive. Reunirse con familiares y amigos con los que no vive puede aumentar las posibilidades de contraer o transmitir COVID-19 o la gripe.
- Si se reúne durante los días festivos, mantenga los grupos pequeños y permanezca afuera, si es posible.
- Cuando esté con personas con las que no viva, recuerde las 3 Ms: usar una Mascarilla, Mantener 6 pies (2 metros) de distancia y lavarse bien las Manos. Las medidas de 3 Ms son incluso más importantes si usted se reúne con alguna persona con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.
 - Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Viajes y reuniones durante los días festivos:

Si durante las fiestas usted va a viajar y/o planea estar con familiares con quienes no vive, hay medidas que debe tomar para reducir el riesgo de propagación viral.

Una Prueba

- Debe pensar en hacerse una prueba de COVID-19 antes de viajar o de asistir a reuniones familiares. Si se hace una prueba, tenga en cuenta esta importante información:

- Una prueba negativa solo le ofrece información para ese momento. La prueba negativa no significa que usted continuará siendo negativo en cualquier punto en el tiempo posterior a esa prueba.
- Las pruebas pueden no detectar infecciones en algunos casos, en particular si se hacen pruebas rápidas o en el “punto de cuidado”.
- Incluso si obtiene un resultado negativo, debe usar mascarilla, mantener distancia física, evitar las multitudes y los lugares cerrados con mucha gente, lavarse las manos con frecuencia y minimizar el contacto con personas con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.

Antes del evento:

- Piense en pedirles a todos los invitados que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus grupos familiares durante 14 días antes de la reunión.
- Recuérdeles a los invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o tienen síntomas de COVID-19.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto común (p. ej., manijas de puertas, manijas de lavabos, superficies del baño) antes de que lleguen los invitados y entre cada uso.
- Mantenga la lista de invitados reducida. Cuando decida cuántas personas invitar a su reunión, tenga en cuenta el espacio que tiene y la capacidad de mantener distanciamiento social durante el evento.
 - Recuerde que toda reunión de más de 10 personas en espacios cerrados, o de 50 personas al aire libre, se encuentra prohibida en todo el estado.
- Los invitados con [más alto riesgo](#) deben pensar en asistir a eventos de manera virtual, para que puedan permanecer de manera segura en su hogar.
- En caso de que personas con alto riesgo asistan a la reunión en forma presencial, asegúrese de que todos los invitados practiquen las medidas de 3M y de limitar el número de otros asistentes en la mayor medida posible.
- *El día anterior al evento*, todos los invitados deben verificar si tienen síntomas y quedarse en casa si no se sienten bien.
- Recuerde a los invitados que se requiere mascarillas de tela cuando se encuentran en interiores con personas con las que no convive y también en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Durante el evento de los días festivos:

- Si es posible, organice su reunión al aire libre. Si esta no es una opción viable, asegúrese de que la sala o el espacio tenga una buena ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida que sea seguro y viable de acuerdo con las condiciones climáticas.
- Disponga las mesas y las sillas de modo que se mantenga el distanciamiento social entre los invitados. Las personas del mismo grupo familiar pueden agruparse sin necesidad de mantener 6 pies de distancia entre sí; simplemente, deben mantenerse a 6 pies de los demás grupos o familias.
 - Recuerda las 3 Ms (Mascarilla, Mantener, Manos) durante el evento: Use Mascarilla cuando no esté comiendo o bebiendo, Mantenga una distancia de seis pies de las demás personas y lávese las Manos regularmente. Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

- Si es posible, limite las personas que entren y salgan de las áreas donde se esté preparando o manejando comida, como la cocina o alrededor de la parrilla. Para evitar acumulaciones, pida que un grupo familiar a la vez se acerque al área donde se sirva la comida.
- Piense en identificar a una persona para que sirva todas las comidas. De esa manera evitará que los utensilios de servir sean manipulados por muchas personas
- Use opciones desechables o identifique a una persona para servir artículos que se puedan compartir, como aderezos para ensaladas, recipientes de comida y condimentos, de manera que estos no sean manipulados por muchas personas.

Compras de los Días Festivos:

Se **recomienda enfáticamente** a las personas no participar en compras tradicionales de los días festivos en las que los clientes se reúnen en grandes grupos a la espera de la apertura de las tiendas o permanecen en las tiendas colmadas de personas durante horarios extendidos. También se recomienda a las personas con [alto riesgo](#) de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19 (p. ej., personas mayores de 65 años o con afecciones crónicas subyacentes) limitar, si es posible, las compras en persona. Si a usted le han diagnosticado COVID-19 recientemente, o tiene síntomas de la enfermedad, o ha estado en contacto con una persona que la ha tenido, no salga a hacer compras en persona hasta que haya completado su período de aislamiento o cuarentena.

Antes de salir de compras:

- Verifique si la tienda ofrece la posibilidad de hacer compras en línea o si hace entregas en la acera en lugar de hacer las compras en persona.
- Verifique los horarios de la tienda y considere ir a las horas de menor concurrencia para que haya menos gente.
- Verifique si las tiendas ofrecen horarios especiales para las personas con alto riesgo de sufrir enfermedades graves.
- Use mascarilla y lleve desinfectante de manos.

Al salir de compras:

- [Recuerda las 3 Ms](#): Usar una Mascarilla de tela cubriendo nariz y boca, Mantener 6 pies de distancia, y Lavarse las Manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.
- Recuerde que todos los establecimientos minoristas de Carolina del Norte tienen la obligación de limitar la ocupación de clientes a no más del 50 % y a solicitar el uso de mascarillas a todos los empleados y clientes.
- Use desinfectante de manos antes de entrar a la tienda y después de salir de ella. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cuando llegue a casa.
- A fin de limitar la búsqueda y no tocar muchos artículos innecesariamente, lleve una lista de las cosas que desea comprar.
- Compre solo en las tiendas que hayan implementado los protocolos de seguridad correspondientes. A modo de ejemplo, esto incluye las tiendas que:
 - Desinfecten los carritos de compras entre cada uso
 - Usen métodos de pago sin contacto
 - Limiten la ocupación
 - Hayan colocado recordatorios sobre el distanciamiento social
- Evite comprar en tiendas que atraigan multitudes y donde sea difícil mantener distanciamiento social. A modo de ejemplo, esto incluye las tiendas que:

- Hagan ventas de suministros limitados en forma presencial
- Hagan eventos presenciales como iluminaciones de árboles, visitas de Santa Claus, etc.
- Evite salir de compras con alguien que no viva en su hogar.
 - Si acude a comprar con personas con las que no reside, recuerde que es necesario usar cubrebocas en todo momento cuando estén en interiores, incluso en un vehículo. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Para obtener más recomendaciones sobre cómo asistir de forma segura a una reunión, por favor siga la [Guía del NCDHHS para Reuniones Sociales Privadas](#) y [Directrices para Reuniones](#) y solo participe en las actividades de riesgo inferior o moderado a continuación.

Actividades de menor riesgo

- [Cenar](#) solo con las personas que viven en su hogar
- Preparar recetas familiares tradicionales para la familia y los vecinos, en especial aquellos con alto riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa de la COVID-19, y entregarles la comida de una manera que no involucre contacto con los demás
- Cenar virtualmente y compartir recetas con amigos y familiares
- Mirar películas, desfiles, o eventos deportivos, desfiles y películas desde el hogar con las personas que viven en su hogar

Actividades de riesgo moderado

- Organizar una pequeña cena al aire libre con familiares y amigos que vivan en su comunidad
 - Seguir las [Directrices provisionales para reuniones sociales privadas](#) del NCDHHS
- Asistir a un pequeño evento deportivo al aire libre manteniendo precauciones de seguridad
- Asistir a un desfile inverso, en el cual los espectadores permanecen en sus automóviles y pasan junto a carrozas o artistas
- Evite comprar en tiendas que atraigan multitudes y donde sea difícil mantener distanciamiento social

Actividades de alto riesgo

Evite estas actividades para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa la COVID-19:

- Asistir a grandes reuniones en espacios cerrados con personas que no vivan con usted o que no practiquen las medidas de 3M (mascarilla, mantener, y manos)
 - Recuerde que toda reunión de más de 10 personas en espacios cerrados, o de 50 personas al aire libre, se encuentra prohibida en todo el estado
- Asistir a desfiles. Según la [Orden Ejecutiva](#) vigente, los desfiles tradicionales se encuentran prohibidos y las reuniones masivas son limitadas en tamaño.

Instrucciones orientativas para las reuniones

Cada vez que las personas se reúnen, el riesgo de contagio de COVID-19 se hace mayor. Ya sea que estés organizando un evento o asistiendo a uno, aquí te damos algunos consejos para reunirte de manera segura y prevenir la propagación del virus.



¿Debes invitar o ser invitado? Ninguna de estas alternativas si estás enfermo, te han diagnosticado COVID-19 o has estado expuesto a la enfermedad, si estás esperando los resultados de una prueba de COVID-19 o si un profesional de la salud o el departamento de salud te han dicho que te aisles o que hagas una cuarentena.



Mantén la distancia. Organiza los lugares para que personas de diferentes hogares puedan mantenerse a distancia (al menos 6 pies) y planea actividades en las que se pueda mantener el distanciamiento social.



Considera pedir a todos los invitados que eviten el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes del evento.



¿Comidas y bebidas? Cuando te quites la máscara, asegúrate de mantenerte a 6 pies de los demás.



Que sea pequeña. Ninguna reunión en interiores debe tener más de 10 personas, o 50 personas en exteriores. Recuerda que el virus también puede transmitirse en grupos más pequeños.



Limita el contacto físico. No saludes con apretones de manos o abrazos. En lugar de eso, saluda de lejos con la mano o con una frase.



¿Alto riesgo de complicaciones de COVID-19? Considera la posibilidad de no asistir. Practica las 3M (Mascarilla, Mantener, Manos) en todo momento, pero especialmente cerca de personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones de COVID-19.



Lávate las manos regularmente o usa un desinfectante para manos.



Quédate al aire libre cuando puedas. Si estás en interiores, abre las ventanas para aumentar la ventilación con aire exterior tanto como sea posible.



Evita el autoservicio de comidas. Limita el número de personas que manipulan o sirven alimentos. Si sirves comida, una sola persona debe encargarse de servir toda la comida para evitar que varias personas manipulen los mismos cubiertos al servir. Anima a los invitados a traer su propia comida y bebida. Utiliza platos y cubiertos desechables.



Usa mascarilla o cubreboca. Todos deben llevarlos para cubrir la nariz y la boca.



Limpia y desinfecta las superficies de alto contacto, como manijas de puertas, grifos de lavabos y superficies del baño.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • www.ncdhhs.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2020

Orientación provisional para reuniones sociales privadas (12 de noviembre de 2020)

Directrices para reuniones sociales privadas: Cualquier escenario en el que las personas se reúnan supone un riesgo para la transmisión COVID-19. Esto incluye reuniones sociales privadas en Carolina del Norte, como comidas o reuniones navideñas. Esta guía está destinada a anfitriones e invitados de reuniones privadas. La siguiente guía ayudará a reducir la propagación de COVID-19 en las comunidades.

Lo básico

- No organice ni asista a una reunión si:
 - Le han diagnosticado COVID-19
 - Está esperando los resultados de las pruebas COVID-19
 - Usted está experimentando [síntomas](#) de COVID-19
 - El departamento de salud local le ha dicho que ponga en cuarentena o aisle, o
 - Es posible que haya estado expuesto a alguien con COVID-19
- Ninguna reunión debe exceder los límites actuales de la reunión masiva (10 personas en el interior y 50 personas al aire libre). Actualmente, las reuniones por encima de estos límites están prohibidas en todo el estado para frenar la propagación de COVID-19. Sin embargo, el virus se puede propagar en reuniones más pequeñas, así.
- Al decidir cuántas personas invitar a tu reunión, considera la cantidad de espacio que tienes y la capacidad de mantener el distanciamiento social durante el evento.
- Las personas con alto riesgo de complicaciones de COVID-19 (por ejemplo, personas mayores de 65 años o con afecciones crónicas subyacentes) deben evitar las reuniones sociales. Si asisten, asegúrese de que se practiquen las 3M.
- Considere la posibilidad de organizar eventos virtuales o tener una opción virtual para las personas que tienen un mayor riesgo de unirse de forma segura desde su hogar.
- Las actividades al aire libre son preferidas en interiores porque es más fácil mantenerse separados y hay más viento y aire para ayudar a reducir la propagación del virus. Sin embargo, incluso en entornos al aire libre, cuantas más personas interactúen aumente el riesgo de transmisión COVID-19.
- Practique las [3 M \(Mascarilla, Mantener, Manos\)](#) durante el evento: Use una cara que cubra, espere seis pies aparte de los demás y lávese las manos regularmente.
- Cualquier persona que desarrolle COVID-19 dentro de las 48 horas después de asistir a una reunión debe notificar a otros asistentes tan pronto como sea posible con respecto a la posible exposición.

Organizar una reunión social

Recuerde a los huéspedes que se queden en casa si están enfermos

- Recuerde a los huéspedes invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o están mostrando [síntomas](#) de COVID-19..
- Considere la posibilidad de mantener una lista de los invitados que asistieron para posibles necesidades futuras [de rastreo de contactos](#). Anime a los huéspedes a descargar la aplicación de notificación de exposición [SlowCOVIDNC](#).
- Dígalas a sus invitados qué pasos está tomando para asegurarse de que su reunión sea lo más segura posible.

Fomentar el distanciamiento social

- Organice su reunión al aire libre, cuando sea posible. Si esto no es factible, asegúrese de que la habitación o el espacio esté bien ventilado abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible en función del clima.
- Organizar mesas y sillas para permitir el distanciamiento social. Las personas del mismo hogar pueden estar en grupos juntos y no necesitan estar a 6 pies de distancia, a solo 6 pies de distancia de otros grupos o familias.
- Si planea actividades para adultos y/o niños, considere aquellas en las que se puede mantener el distanciamiento social, como arte de tiza en la acera, agujero de maíz o frisbee.
- Cuando lleguen los invitados, minimice los gestos que promuevan el contacto cercano. Por ejemplo, en lugar de estrechar la mano o dar abrazos, saludar y saludar verbalmente a los invitados.
- Tenga en cuenta el servicio de alcohol, ya que los huéspedes son menos propensos a seguir las prácticas de distanciamiento social al beber.

Usar cubiertas faciales de tela

- Usar [cubiertas faciales de tela](#) cuando estén a menos de 6 pies de distancia de las personas o en interiores.
- Considere proporcionar cubiertas de tela para los huéspedes o pedirles que traigan las suyas propias.

Manos limpias a menudo

- Considere proporcionar desinfectante de manos además de áreas de lavado de manos claramente marcadas.
- [Lávese las manos](#) durante al menos 20 segundos al entrar y salir de las reuniones sociales. Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Asegúrese de que haya jabón o desinfectante adecuado para las manos que contengan al menos un 60% de alcohol, toallas de papel y pañuelos disponibles en los baños y anime a los huéspedes a no formar una línea en la puerta. Considere también proporcionar artículos de limpieza que permitan a los huéspedes limpiar las superficies antes de salir. Retire las toallas de mano compartidas/comunitarias.
- Recuerde a los huéspedes que se laven las manos antes de servir o comer.
- Utilice toallas de mano o toallas de papel de un solo uso para secar las manos, de modo que los huéspedes no compartan una toalla.

Limitar el número de personas que manipulan o sirven alimentos

- Anime a los huéspedes a traer sus propias comidas y bebidas.
- Limite la entrada y salida de las personas en las que se está preparando o manipulando alimentos, como en la cocina o alrededor de la parrilla, si es posible. Pida a un hogar que se acerque al área de servicio de alimentos a la vez para evitar que se congregate.
- Si sirve algún alimento, considere la posibilidad de identificar a una persona para que sirva todos los alimentos para que varias personas no estén manipulando los utensilios de servicio. Utilice opciones de un solo uso o identifique a una persona para servir artículos compartibles, como aderezos para ensaladas, recipientes de alimentos y condimentos, para que varias personas no manipulen los artículos.

Limite el contacto con superficies comúnmente tocadas o elementos compartidos

- [Limpie y desinfecte](#) las superficies comúnmente tocadas (por ejemplo, manijas de las puertas, manijas del fregadero, superficies del baño) antes de que los huéspedes se acerquen y entren en uso.
- Limpie y desinfecte cualquier artículo compartido entre su uso cuando sea posible.
- Use cubos de basura o cubos de basura sin contacto o quite los párpados de los cubos de basura para reducir el número de artículos tocados.
- Use guantes al retirar bolsas de basura o manipular y desechar la basura. [Lávese las manos](#) después de quitarse los guantes.
- Si elige utilizar cualquier artículo compartido que sea reutilizable (por ejemplo, fundas de asientos, manteles, servilletas de lino), lávelos, límpielos y desinfecte después del evento.

Asistir a una reunión social

Prepárese antes de irse

- Quédese en casa si le han diagnosticado COVID-19, si está esperando los resultados de la prueba COVID-19, está experimentando [síntomas](#) de COVID-19, el departamento de salud local le ha dicho que ponga en cuarentena o se aísla, o piense que puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19.
 - Los huéspedes [invitados](#) que viven con personas con mayor riesgo también deben considerar el riesgo potencial para sus seres queridos u otras personas que viven en su hogar.
- Consulte con el anfitrión para obtener información actualizada sobre las pautas de seguridad COVID-19 y si [tienen medidas](#) para prevenir la propagación del virus.
- Priorice asistir a actividades al aire libre sobre actividades en interiores y manténgase dentro de su área local tanto como sea posible.
- Traiga suministros para ayudarle a usted y a otras personas a mantenerse [saludables](#), por ejemplo, cubiertas de tela (traigan extra), desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol y agua potable.
- Si está planeando asistir a reuniones de vacaciones en persona con personas fuera de su hogar, considere evitar estrictamente el contacto con personas fuera de su hogar durante 14 días antes de la reunión.
- Hazte la vacuna contra la gripe antes de visitar a tus amigos y familiares durante la temporada de gripe. La temporada de gripe comienza en octubre y a menudo alcanza su punto máximo en los meses de invierno, por lo que el momento de vacunarse contra la gripe es ahora. Espere aproximadamente 2 semanas para que la vacuna contra la gripe esté activa en protección.

Usar distanciamiento social y limitar el contacto físico

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies o más de las personas que no viven en su hogar. Tenga especial en cuenta en áreas donde puede ser más difícil mantener esta distancia, como áreas de estacionamiento y rutas de entrada y salida.
- Seleccione asientos o determine dónde pararse en función de la capacidad de mantener 6 pies de espacio de las personas que no viven en su hogar, incluso si va a comer o beber.
- Llegue a las reuniones temprano o en horas de poca actividad para evitar las multitudes y las zonas congestionadas.
- Evite formar una línea en la puerta del baño o usar el baño en momentos de alto tráfico, como al final de la reunión.

- Tenga en cuenta el consumo de alcohol, ya que esto puede afectar su capacidad para seguir las prácticas de distanciamiento social.

Use revestimientos faciales de tela

- Use una [cubierta de tela](#) cuando interactúe con otras personas para minimizar el riesgo de transmitir el virus.
 - Usar cubiertas faciales de tela es más importante cuando el distanciamiento social es difícil.
 - Las cubiertas de las caras de tela se recomiendan fuertemente en entornos donde las personas podrían alzar la voz, como gritar, cantar o cantar. Estas son actividades que aumentan la liberación de gotas respiratorias y aerosoles finos en el aire y representan un mayor riesgo de transmisión COVID-19.
- Si los huéspedes necesitan quitar una cara que cubra para comer o beber, se recomienda mantener 6 pies de distancia de las personas fuera de su hogar y volver a poner sus cubiertas de la cara después de que hayan terminado de comer o beber.

Limite el contacto con superficies comúnmente tocadas o elementos compartidos

- Use toallas de papel en lugar de una toalla de mano comunitaria/compartida. Use cubos de basura o cubos sin contacto.
- Utilice las opciones de pago sin efectivo siempre que sea posible.
- Evite cualquier opción de comida o bebida de autoservicio, como buffets y condimentos o estaciones de bebidas.
- Utilice artículos de servicio de alimentos desechables, incluidos utensilios y platos, si están disponibles, o considere traer sus propios platos y utensilios.
- [Lávese las manos](#) con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante de manos inmediatamente antes de comer alimentos o después de tocar cualquier superficie común como manijas de puertas y inodoros

Consideraciones para personas de mayor riesgo

- Las personas con alto riesgo de complicaciones para COVID-19 deben evitar las reuniones sociales.
 - Las personas de alto riesgo incluyen personas mayores de 65 años o tienen [ciertas condiciones médicas](#).
- Los huéspedes de mayor riesgo deben considerar asistir a eventos virtualmente, para que puedan permanecer seguros en casa.
- Si las personas de mayor riesgo asisten a las reuniones en persona, asegúrese de que todos los invitados practiquen [las 3M](#) y limiten el número de otros invitados que asistan tanto como sea posible.
- Considere pedir a todos los huéspedes que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes de la reunión.