

# Directrices para un receso más seguro durante las fiestas de fin de año

Las universidades han visto casos y conglomerados de casos de COVID-19 durante el semestre de otoño. Aunque las fiestas son un momento en el que las familias y otras personas se reúnen, usted debe tener cuidado y tomar medidas para evitar la propagación del virus durante el receso.



**Puede que tenga que ponerse en cuarentena.** Si sale de un campus o un condado con presencia generalizada de COVID-19, debe ponerse en cuarentena durante 14 días y vigilar su salud para detectar síntomas.



**Limite el contacto cercano con los demás.** Evite el contacto cercano con personas con quienes no vive o no permanecerá durante el receso de las fiestas.



**Evite las actividades de alto riesgo.** Estos entornos incluyen: interiores; lugares donde las personas no pueden mantener la distancia social; entornos donde aumenta la actividad respiratoria por cantar, gritar, reír o hacer ejercicio vigoroso; lugares donde las personas mantienen conversaciones prolongadas cara a cara; entornos como bares, restaurantes y reuniones sociales donde las personas se quitan el cubrebocas para comer o beber.



Usar una **Mascarilla** de tela cubriendo nariz y boca.  
**Mantener** al menos a seis pies (2 metros) de distancia para mantener la distancia social.

Lávese **Manos** las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, use un alcohol en gel con al menos un 60 % de alcohol.



**Esté preparado.** Si sale de su casa, practique las 3 Ms y lleve cubrebocas de tela, pañuelos de papel y alcohol en gel extras siempre que sea posible.



**Evite las superficies de alto contacto y los objetos compartidos.** Utilice opciones de pago sin dinero en efectivo cuando sea posible, evite cualquier opción de autoservicio de alimentos o bebidas y utilice artículos de servicio de alimentos desechables, incluyendo utensilios y platos cuando sea posible. No comparta teléfonos móviles o tabletas.



**Proteja su salud en general.** Vacúnese contra la gripe si no lo ha hecho ya. Aunque no puede protegerlo de la COVID-19, esta vacuna es la mejor manera de mantenerse sano al protegerse de la gripe.



**Cuando regrese al campus, infórmese.** Esté al tanto de cualquier política o procedimiento que haya establecido su universidad para regresar al campus, como los requisitos de pruebas o cuarentena. Continúe practicando las 3 Ms siempre que esté viajando y esté cerca de otras personas fuera de su casa.

