



Es el tiempo de cuidarnos

La pandemia de COVID-19 ha sido estresante y aislante para muchas personas. Las reuniones durante las próximas fiestas pueden ser una oportunidad para reconectarse con los familiares y amigos. Estas fiestas, considere de qué manera puede modificar sus planes para reducir la propagación del COVID-19, para mantener seguros y saludables a sus amigos, familiares y la comunidad.

Lamentablemente, la situación se está empeorando y las pequeñas reuniones familiares son las desafortunadas contribuidoras al aumento de los casos de COVID-19.

El Estado de Utah desea que todos tengan unas fiestas seguras y placenteras. Si está planeando actividades para el Día de Acción de Gracias u otras fiestas otoñales, tenemos para usted unas sugerencias y recomendaciones para mantener a usted y su familia seguros durante las fiestas.

Directrices generales para las reuniones festivas

En una reunión, cuantas más personas de diferentes hogares interactúen con una persona, más estrecha será la interacción física y más tiempo durará la interacción, mayor será el riesgo de que una persona que tenga COVID-19 pueda contagiar a otros, tenga síntomas o no.

Una de las razones por la que COVID-19 continúa propagándose en las reuniones sociales se debe a la mala interpretación de que si la reunión social es pequeña, con personas cercanas a usted, como amigos, vecinos o familiares es una opción segura. Sin embargo, este no es necesariamente el caso si usted no toma las precauciones correspondientes, como la distancia física y el uso de mascarillas. Siempre que usted invita personas de otros hogares a su casa, aumenta significativamente el riesgo de infección, especialmente cuando las tasas de infección son tan altas, como lo son ahora.

La opción más segura es celebrar con la gente con quien vive e invitar a otros a participar virtualmente.

Si usted decide patrocinar una fiesta que incluye a personas que no viven con usted, debe tomar precauciones extras.

- Cuantas menos personas inviten, mayor es la seguridad.
- Solo invite a las personas que a menudo están a su alrededor. Usted reduce el riesgo de propagar el COVID-19 cuando limita la cantidad de personas con quienes tiene contacto.
- Evite ir a muchas reuniones con gente de diferentes hogares.
- El patrocinador debe llevar una lista de los nombres e información de contacto de todos los que asisten a la reunión, en caso de que haya que hacer un rastreo más adelante.



Hay algunas situaciones en las que usted no debe patrocinar o asistir a una reunión durante las fiestas. Estas situaciones incluyen:

- Tiene síntomas de COVID-19 o esté enfermo.
- Pudo haber estado expuesto al COVID-19 en los últimos 14 días.
- Está esperando los resultados de una prueba de COVID-19.
- La prueba de COVID-19 salió positiva y debe estar aislado.
- Fue expuesto al COVID-19 y debe estar en cuarentena.
- Are at [higher-risk](#) for severe illness from COVID-19, or live or work with someone at higher-risk.
 - No debe ir a ningún día festivo o reunión social este otoño con personas que no viven en su hogar si está en mayor riesgo o si vive o trabaja con alguien en mayor riesgo.
 - Si usted está en mayor riesgo o vive o trabaja con alguien en mayor riesgo y decide asistir a una reunión en persona con personas que no viven en su casa, considere actividades de menor riesgo.

Cosas que debe hacer antes de su reunión

Si planea patrocinar o asistir a una reunión durante las fiestas con personas que no viven en su mismo hogar, tome las precauciones necesarias antes de ir, para que sea lo más segura posible. El planeamiento anticipado puede hacer que esta temporada de fiestas sea segura para todos.

Planee usar una mascarilla o cobertura facial.

Algunas personas pueden no pensar en llevar una cobertura facial a una fiesta como la cena del Día de Acción de Gracias. Avíseles anticipadamente a sus invitados que todos deben usar una mascarilla mientras están adentro y no están comiendo o bebiendo.

COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona con las gotas de respiración cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. COVID-19 puede ser transmitido por personas que no tienen síntomas y no saben que están enfermas.

- Es importante que todos usen una mascarilla de tela o descartable cuando están con gente de diferentes hogares, en la misma reunión en el interior de un recinto. Las mascarillas de tela y descartables proporcionan una capa extra para ayudar a detener las gotas respiratorias que están suspendidas en el aire y que se desplazan hacia otras personas.
- [De acuerdo con los CDC](#), cuando usamos una cobertura facial, se disminuye el riesgo de contagiarse de COVID-19. El uso de una cobertura facial también ayuda a prevenir la propagación del COVID-19.
- Asegúrese de que la cobertura facial cubra la boca y la nariz.
- No use una mascarilla de tela o descartable en los niños menores de 2 años, cualquier persona que tenga dificultad para respirar, esté inconsciente, discapacitado o imposibilitado para quitarse la mascarilla.
- Tal vez sea una buena idea tener coberturas faciales extras para sus invitados, por si a alguien se le olvida.



Piense en la lista de sus invitados.

Mantenga su lista de invitados lo más pequeña posible. Cuanta más personas asistan a la fiesta, mayor será el riesgo de propagar el virus entre los invitados.

Trate de invitar solamente a las personas que están a su alrededor frecuentemente. Usted reduce el riesgo de propagar el COVID-19 cuando limita la cantidad de personas con quienes tiene contacto cercano. Evite invitar a personas que asistieron a diferentes fiestas anteriormente. Puede limitar el riesgo pasando tiempo con la misma gente.

Fomente la asistencia virtual para aquellos que no pueden o no deben asistir en persona.

Planee la distancia física.

Asegúrese de que todos en su reunión puedan estar a, por lo menos, 6 pies (dos metros) de distancia el uno del otro, especialmente cuando no viven juntos y están comiendo.

Coloque los asientos de tal manera que haya 6 pies de distancia (en todas las direcciones, atrás, adelante y los costados) entre las personas de diferentes hogares. La distancia física es muy importante si la gente que asiste viene de diferentes áreas o si los invitados no acostumbran a usar mascarillas, practicar la distancia social, lavarse las manos y no tienen prácticas de higiene u otras medidas de prevención.

Planee tener una reunión al aire libre, si es posible.

Las reuniones en el interior de un recinto, especialmente en aquellos con poca ventilación (por ejemplo: lugares cerrados sin acceso al aire exterior), presentan más riesgos que una reunión afuera.

Obviamente, las reuniones al aire libre no pueden ser posibles en muchos lugares del estado. Si puede patrocinar una reunión afuera, hágalo. Aún afuera, los invitados deben usar mascarillas cuando no están comiendo o bebiendo. Si la comida está dentro del recinto, abra las ventanas y encienda un ventilador para aumentar la circulación del aire.

Considere la duración de la reunión.

Las reuniones largas representan un mayor riesgo que las cortas. Estar a menos de 6 pies de alguien que tiene COVID-19 por un total acumulado de 15 minutos o más aumenta el riesgo de enfermarse.

Póngase la vacuna contra la gripe y pida a los invitados que se vacunen también.

Las reuniones festivas no solo aumentan el riesgo de contagiarse con COVID-19, sino que también se corre el peligro de contagiarse de otras enfermedades infecciosas.

Este otoño e invierno, ponerse la vacuna contra la gripe es más importante que nunca, ya que los hospitales, clínicas y consultorios médicos estarán ocupados tratando a los pacientes con COVID-19.

Ponerse la vacuna contra la gripe le ayudará a:

- Mantenerlo a usted y sus seres queridos lejos de los centros médicos.
- Ahorrrará los recursos médicos que escasean, para tratar a los pacientes de COVID-19.
- Proteger a los trabajadores sanitarios en el frente que están atendiendo a las personas con enfermedades respiratorias, este otoño e invierno.



Lo que debe hacer durante la reunión

Reunirse con más medidas de precaución, tales como: usar mascarillas, distancia física y lavarse las manos, representan menos riesgos que las reuniones con más personas y menos medidas preventivas.

Todos en su reunión deben usar mascarilla o una cobertura facial.

Mientras que los invitados estén en un recinto, deben usar una mascarilla durante la reunión, desde que entran hasta que salen, a menos que estén comiendo o bebiendo.

Si sus tradiciones familiares incluyen el cantar o tocar instrumentos de viento, estas tradiciones deben posponerse para disfrutarlas en otra ocasión, a menos que estén fuera del recinto y los invitados e intérpretes tengan la distancia física adecuada entre cada uno de ellos.

Limite el contacto cercano con los invitados.

Manténgase a seis pies de distancia de la gente que no vive en su mismo hogar. Debe cumplir con la distancia física indicada, aunque use mascarillas o coberturas faciales.

Debe evitar el contacto físico con las otras personas. No de la mano, choque codos o de abrazos. Sabemos que esto es difícil hacerlo con nuestros seres queridos, pero este año, simplemente salude con un gesto de mano o verbalmente.

Preste atención a lo que toca.

Intente no tocar las superficies o elementos que otras personas tocan frecuentemente. Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan frecuentemente con [desinfectantes aprobados por EPA](#).

Recuerde a todos que se deben lavar las manos con más frecuencia de lo normal.

Las buenas prácticas de higiene son algunas de las mejores maneras de luchar contra cualquier enfermedad, incluyendo el COVID-19. Asegúrese de que las visitas se laven las manos con agua y jabón en cuanto lleguen y antes de comer.

Tenga disponible desinfectante para manos para sus visitas en varios lugares de la casa o recinto, durante toda la reunión.

Lávese las manos con frecuencia por 20 segundos con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos que contenga, por lo menos, 60% de alcohol.



Protéjase cuando prepare los alimentos y cuando coma.

Usted debe cumplir siempre con las prácticas de una buena higiene para reducir el riesgo de enfermedades provenientes de los gérmenes de los alimentos. Es posible contagiarse de COVID-19 cuando se tocan superficies u objetos. Esto incluye: tocar comida, paquetes de comida, utensilios que tienen el virus y si luego usted se toca la boca, la nariz o, posiblemente, los ojos. Sin embargo, no se piensa que esta sea la forma principal de propagar el virus. Por lo tanto, usted debe:

- Usar una mascarilla cuando prepare o sirva los alimentos.
- Asegurarse de que todos se laven las manos con agua y jabón por 20 segundos, antes y después de preparar, servir y comer los alimentos. Use desinfectante para manos con, por lo menos, 60% de alcohol si no tiene agua y jabón disponible.
- Evite las comidas o bebidas preparadas en otro hogar o pedir a los invitados que las traigan de algún otro lugar.
- Limitar, de ser posible, el número de personas que entra y sale del área de preparación de alimentos, como la cocina o alrededor de una parrilla.
- Si usted ofrece la comida, considere la posibilidad de tener a una sola persona sirviendo a todos para evitar que muchas personas manipulen los utensilios del servicio.
- Tener porciones individuales o hacer que una sola persona sirva los alimentos que se comparten, como las salsas para ensaladas, recipientes para la comida, platos y utensilios y condimentos.
- Evitar cualquier alimento o bebida de autoservicio, como en los buffet o comidas compartidas, bares de ensaladas, y estaciones de condimentos y bebidas.
- Usar artículos descartables. Si decide usar cosas reusables como coberturas de asientos, manteles y servilletas de tela, lávelas y desinfectélas después del evento.

Después de la reunión

Si participó en actividades de alto riesgo o piensa que pudo haber sido expuesto al COVID-19 durante la reunión social, tome precauciones extras (además de las mencionadas anteriormente) por 14 días, después del evento para proteger a los demás:

- Si es posible, quédese en casa.
- Evite estar cerca de personas con mayor riesgo de enfermedades graves a causa de COVID-19.
- Considere la posibilidad de hacerse la prueba de COVID-19.
- Si tiene síntomas de COVID-19 o si su prueba salió positiva al COVID-19, comuníquese enseguida con el patrocinador de la reunión y las otras personas que estuvieron allí. Es posible que se tengan que poner en cuarentena. Los síntomas del COVID-19 incluyen: fiebre, tos, falta de aire, dolores musculares y molestias o la disminución del sentido del olfato y del gusto.
- Llame a su doctor o proveedor de cuidado de la salud y aíslese inmediatamente hasta que usted sepa si tiene o no el virus.
- Si está esperando los resultados de su prueba de COVID-19, quédese en casa hasta que tenga los resultados y siga las [recomendaciones](#) para protegerse a usted y a los demás y detener la propagación del COVID-19.



Si le notificaron que usted estuvo en contacto cercano con una persona que salió positiva en la prueba de COVID-19:

- Quédese en casa por 14, a partir del día que tuvo el último contacto con esa persona.
- Preste atención a los síntomas de COVID-19.
- Obtenga información sobre [las pruebas de COVID-19](#) si se siente enfermo.

Para mayor información, visite [Sugerencias de CDC para patrocinar una reunion](#).

¿Cómo me protejo si viajo durante las fiestas?

Si usted viaja, aumenta las posibilidades de contagiarse o propagar COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás. Use información de recursos confiables para ayudarlo a decidir si debe viajar para estas fiestas.

Actualmente no hay restricciones de COVID-19 para viajar en el estado de Utah. Varios estados y ciudades en los Estados Unidos tienen la orden de hacerse la prueba o 14 días de cuarentena cuando llegan de ciertas áreas. Visite el sitio web del estado del área a la que planea viajar para obtener información. Puede encontrar recursos relacionados en:

- <https://coronavirus.utah.gov/travel/>
- [Travel During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Know Your Travel Risk](#)
- [Know When to Delay Your Travel to Avoid Spreading COVID-19](#)

Si decide viajar, tome las precauciones necesarias para protegerse a usted y a los demás durante el viaje.

- Use mascarillas en los lugares públicos. Esto incluye transporte público y masivo, eventos y reuniones y donde sea que usted se encuentre rodeado de otras personas.
- Evite el contacto cercano con las personas que no viven en su hogar (mantenga una distancia de 6 pies de las otras personas).
- Lávese las manos con agua y jabón, por lo menos, por 20 segundos o use desinfectante para manos (por lo menos, con un 60% de alcohol).
- No esté cerca de ninguna persona enferma.
- Intente no tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Intente no tocar las superficies que muchas personas tocan.

Visite [CDC](#) para obtener sugerencias sobre cómo tener visitas en su casa

