

NO BAJEMOS LA GUARDIA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Se acercan las tradicionales reuniones navideñas entre familiares. Sin embargo, es importante que conozcas las recomendaciones que ofrecen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC, por sus siglas en inglés para evitar la propagación del COVID-19.

Recuerda practicar las siguientes medidas de protección, diariamente, en especial al reunirte con tus familiares inmediatos. **Mientras te proteges, te cuidas a ti y cuidas a los demás.**

USO DE MASCARILLA

- Usa mascarillas con dos o más capas para detener la propagación del COVID-19.
- Usa la mascarilla de tal manera que te cubra la nariz y la boca, y asegúrala por debajo del mentón.
- Asegúrate que la mascarilla se ajuste de manera firme contra los lados de la cara.

DISTANCIA DE AL MENOS 6 PIES DE OTRAS PERSONAS QUE NO VIVEN CONTIGO

- Recuerda que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el COVID-19 y la influenza.
- El hecho de mantener una distancia de 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de las demás personas es especialmente importante en el caso de las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.

LAVADO DE MANOS

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Usa desinfectante de manos (mínimo de 60% de alcohol) cuando no sea posible lavarse las manos con agua y jabón.

REUNIÓN FAMILIAR

Para que tu celebración sea lo más segura posible; toma estas medidas adicionales.

- Organiza una pequeña comida al aire libre.
- Limita la cantidad de invitados.
- Habla con los invitados con antelación para establecer las expectativas de celebrar juntos.
- Lleva tu propia comida, bebidas, platos, vasos y utensilios; prefiere desechables.
- Usa mascarilla y guárdala de manera segura mientras comes y tomas líquidos.
- Evita entrar y salir de las áreas en las que se prepara o manipula la comida, como la cocina.
- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia y los artículos de uso común cada vez que los usan.
- Si la celebración es en interiores, hay que asegurarse de dejar las ventanas abiertas.
- Limita la cantidad de personas en las áreas donde se prepara la comida.
- Recomienda que los invitados lleven su propia comida y bebida.
- En caso de compartir la comida, identifica una persona que sirva la comida y usa utensilios desechables.

ESPERAMOS RECIBIR UNA VACUNA MUY PRONTO; MIENTRAS TANTO, NO BAJEMOS LA GUARDIA ANTE EL COVID-19.



SÍGUENOS:



Referencia:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

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