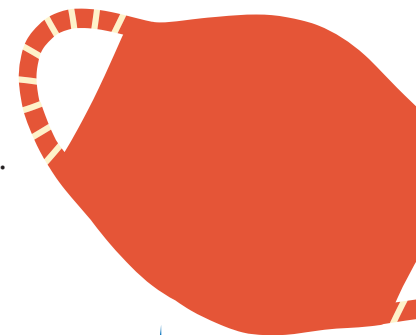
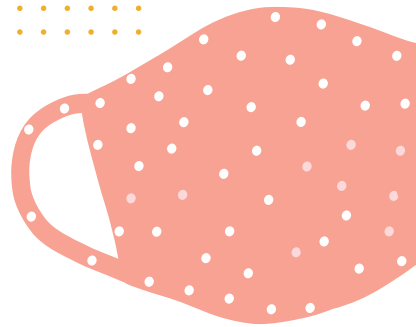
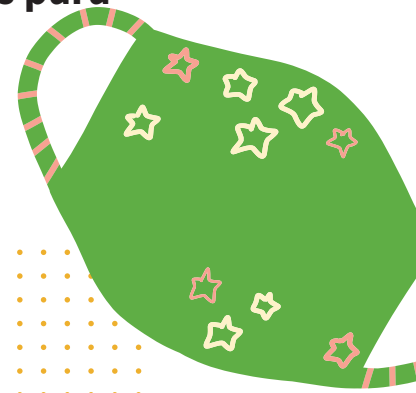
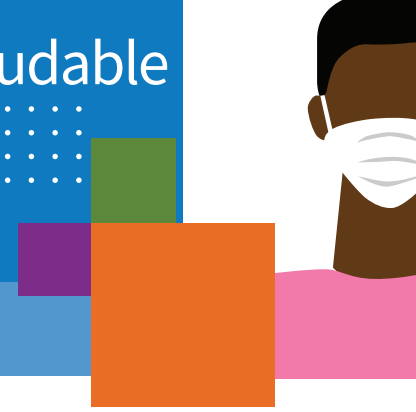


Consejos para una temporada festiva más saludable durante la pandemia de COVID-19

www.cdph.ca.gov

La propagación de la COVID-19 está aumentando en el país y en California a medida que el frío hace que las personas pasen más tiempo adentro. Para que usted y sus seres queridos estén seguros, siga las pautas para reuniones pequeñas. A continuación, encontrará algunos consejos más para celebrar las fiestas de manera más segura.

- Verifique el nivel de su condado para saber qué tipo de actividades y reuniones están permitidas en función de la propagación actual del virus.
- Use una mascarilla en ambientes públicos, como en el transporte público, en eventos y reuniones, cuando vaya de compras o en cualquier lugar donde se encuentre cerca de personas que no viven con usted.
- Use una mascarilla no solo cuando esté con personas que no conoce, sino también cuando esté con cualquier amigo o familiar que no vive con usted.
- Mantenga la distancia, en especial, de las personas mayores y aquellas con enfermedades crónicas.
- No se reúna en espacios interiores con otros grupos familiares si su condado lo prohíbe.
- Si se encuentra en un condado donde se permiten las reuniones en interiores, mantenga las ventanas y las puertas abiertas para que circule aire fresco y utilice una mascarilla.
- Si se encuentra en un condado donde se permiten las reuniones en interiores, utilice todo el espacio que pueda, distribuyéndolo para mantener la distancia.
- No comparta utensilios ni bebidas con nadie.
- Comprométase a mantener las reuniones cortas, ya sea adentro o afuera. Más corta, más segura.
- A las personas en mayor riesgo de una enfermedad grave o de la muerte por la COVID-19 (como los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas) se les desaconseja asistir a cualquier reunión, en especial, a reuniones en interiores. Si se reúne con personas mayores o con enfermedades crónicas, asegúrese de usar una mascarilla quirúrgica o N95.
- Es más seguro celebrar las fiestas con las personas que viven con usted pero, si invita a otras, invite solo a dos grupos familiares como máximo.
- Viajar aumenta las posibilidades de contraer y propagar el virus. Las personas que ingresen desde otros condados deben permanecer en cuarentena durante 14 días desde su llegada antes de juntarse en interiores con otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente durante, al menos, 20 segundos o use un desinfectante de manos. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa si está enfermo.



November 2020 • © 2020, California Department of Public Health

¡Celebre seguro!