

Celebraciones decembrinas en tiempos de COVID-19



Durante la pandemia, las reuniones familiares y con amigos han sido los mayores propagadores del contagio, debido a que al sentirnos en confianza relajamos las medidas de prevención. Ahora más que nunca es tiempo de cuidarnos entre todos. Tenemos la oportunidad de adaptarnos y crear nuevas tradiciones para salvar nuestras vidas.

Podemos considerar que corremos un "menor riesgo" si únicamente convivimos con las personas que viven en nuestra casa; sin embargo, si alguien sale a trabajar o a hacer compras, debemos asumir que se pudo haber contagiado y, por lo tanto, tenemos que seguir más medidas de prevención.



Organicen videollamadas para mantenerse en contacto con sus familiares y amistades.



Deben usar cubrebocas y lavarse las manos cuando preparen alimentos y bebidas.



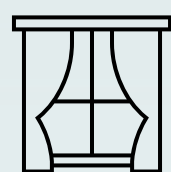
Eviten salir a hacer compras; una sola persona podrá hacerlo de manera anticipada, con una lista completa, siempre siguiendo las medidas de prevención y permaneciendo el menor tiempo posible fuera de casa, o bien pueden comprar por internet y con envío a domicilio.



Solamente una persona, en un área separada, debe tocar los utensilios para servir.

Cada quien debe tener su propio plato, vaso y cubiertos.

No compartan platillos ni botanas, mejor sirvan porciones individuales.



Abran puertas y ventanas, para permitir que circule el aire. Si hace frío, abríguense bien.



No brinden chocando los vasos o copas, pues sus bordes están potencialmente contaminados.

Si tienes cualquier síntoma, sospecha de contagio o diagnóstico de COVID-19, no debes salir de casa ni tener reuniones.

Evita visitar a las personas mayores o que tengan enfermedades crónicas, así les ayudarás a cuidarse.

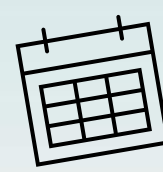
Sigue siempre las medidas principales: cubrebocas, ventilación, pocas personas, distancia e higiene de manos.

¿Vas a reunirte con otras personas?

No es recomendable, pero si lo vas a hacer, todos deben tomar medidas muy estrictas y asumir el riesgo de contagio. No se trata de ser aguafiestas, sino de garantizar que en un futuro podamos seguir celebrando con la gente que más queremos.

- Eviten exponerse a riesgos de contagio desde 14 días antes de la celebración.
- No hagan viajes si no son estrictamente indispensables, ya que se pueden contagiar en los transportes, aeropuertos, estaciones o gasolineras.
- Pueden hacerse una prueba PCR o de antígeno 2 días antes y aislarse mientras reciben el resultado. Sin embargo, salir negativo no elimina por completo el riesgo, sobre todo si la prueba es de antígeno.

Planeación



- Pueden reunirse máximo 6 personas si viven en casas distintas.
- Deben reducir el tiempo de convivencia; entre menos interacción, menos riesgo.
- Eviten darse besos, abrazos o tener contacto cercano.
- Elijan un lugar abierto o donde puedan ventilar bien los espacios.
- Designen un sitio para tirar la basura y retirar los platos o manteles que ya no usarán.

Cuidados



- Usen correctamente el cubrebocas todo el tiempo. Únicamente deben retirarlo para comer; hay que guardarlo en una bolsa individual y mantenerlo limpio entre cada uso.
- Procuren no llevar corbatas, collares, pulseras, anillos u otros accesorios.
- Para toser o estornudar, deben cubrirse con la parte interna del codo y hacerlo con el cubrebocas puesto.

Etiqueta



- Si van a intercambiar regalos, deben desinfectarlos primero.
- Eviten cantar, gritar o subir el volumen de la voz.
- Pueden realizar actividades al aire libre que no requieran tener contacto físico ni compartir objetos (pelotas, fichas ni dados); por ejemplo, pueden organizar un juego de mímica o un concurso de cubrebocas.

Actividades



Las situaciones más peligrosas son las reuniones sin cubrebocas, en espacios cerrados, con poca ventilación, de larga duración y entre personas que no viven juntas. Si no pueden cumplir con las recomendaciones, mejor eviten arriesgarse.

Más información:

- <https://navidadesseguras.es>
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55278616>
- https://elpais.com/ciencia/2020-12-12/como-reducir-riesgos-en-navidad.html?ssm=TW_CM
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>