

## **Consejos de seguridad para eventos de vacaciones**

A medida que se acercan las fiestas, muchos de nosotros estamos ansiosos por participar en nuestras tradiciones familiares típicas. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 nos ha presentado muchas preocupaciones y desafíos en materia de seguridad. Hay un nivel de riesgo cada vez que salimos de nuestras casas. El COVID-19 está empeorando e incluso las pequeñas reuniones familiares son una fuente importante de propagación. Por favor considere las modificaciones que usted puede hacer a sus planes de vacaciones para mantener a su familia y a su comunidad seguros y saludables.

Si tiene previsto asistir o celebrar una reunión de fiestas, tenga en cuenta estos consejos de seguridad:

- **¡Manténgalo pequeño!** – las reuniones interiores deben limitarse a 10 personas como máximo, menos invitados si su espacio habitable no puede permitir 6 pies de espacio entre miembros no domésticos.
- **Ubicación, ubicación, ubicación:** Opte por el aire libre cuando pueda para mejorar el flujo de aire y el distanciamiento social. Si estás en interiores, abre las ventanas para mejorar la ventilación.
- **Límites de tiempo** – Cuanto más tiempo es un evento social, más riesgo hay para la exposición / transmisión. El MA Stay-at-Home Order aconseja a los residentes que permanezcan en casa entre las 5am-10pm y solo salgan de casa para necesidades esenciales como trabajo, ir a la farmacia/tienda de comestibles, o buscar atención médica. Cualquier reunión social debe terminar a las 9:30pm
- **Elige a tus invitados sabiamente:** Piensa en los comportamientos de tus invitados antes y durante tu evento.
  - Las personas que no siguen constantemente los protocolos de seguridad como usar revestimientos faciales, practicar distanciamiento social, higiene de manos y otras conductas preventivas representan un mayor riesgo para usted y su familia.
  - Puede necesitar desen invitar educadamente a un huésped que ha viajado recientemente a un estado de alto riesgo y no ha seguido los pedidos de MA para poner en cuarentena / pruebas.
    - Asegúrese de que sus invitados sepan con anticipación que los necesitará para seguir las medidas de seguridad recomendadas mientras están en su casa para asistir. Hacer que los miembros no domésticos usen máscaras y practiquen distanciamiento social reducirá el riesgo de exposición potencial al virus.
    - El uso de drogas y alcohol en las reuniones puede afectar la capacidad de una persona para seguir las medidas de seguridad.

### **Reglas Para las Fiestas en el Tiempo de COVID-19**

- Requerir a todos los huéspedes que hagan un chequeo de salud antes de venir a su casa. Recuérdate a todos los huéspedes para que lleven una máscara en todo momento, en el interior y al aire libre, excepto cuando coman y beban.
- Mantenga 6 pies de distancia entre todos los miembros que no sean miembros del hogar en todo momento.
- Evite el contacto directo con miembros no domésticos, como abrazarse, besarse o apretar a mano. Estos comportamientos aumentan el riesgo de exposición y enfermedad.
- Limpie y desinfecte su hogar antes y después de cualquier reunión, prestando especial atención a los espacios comunes y a las superficies de alto contacto.

### **Consejos de seguridad para la hora de la comida**

- ✓ Lávese las manos o use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol antes y después de las comidas y antes y después de preparar cualquier alimento. Asegúrese de limpiarse las manos durante al menos 20 segundos y cubrir todas las superficies de las manos. Asegúrese de que sus invitados sigan su ejemplo con esto también.
- ✓ Considere la posibilidad de que una persona sirva toda la comida para que todos no estén manejando todos los utensilios de servicio. Use máscaras cuando sirva alimentos.
- ✓ No comparta alimentos ni bebidas del mismo plato, taza o utensilios.
- ✓ Se asegure de que sus invitados guarden sus máscaras en un espacio limpio y seguro cuando estén comiendo.
- ✓ Limite las multitudes alrededor de la comida y recuerde a los huéspedes sobre la práctica de 6 pies de distanciamiento social.
- ✓ Lava los platos y las sábanas inmediatamente después de la reunión con agua tibia y jabonosa.

# CONSEJOS PARA UN DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS SEGURO

## QUÉ SÍ HACER



✓ USA UNA MÁSCARA CUANDO NO ESTÉS COMIENDO O BEBIENDO



✓ MANTÉN TU DISTANCIA - POR LO MENOS 6 PIES



✓ LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



✓ MEJORA LA VENTILACIÓN ABRIENDO VENTANAS Y PUERTAS

## QUÉ NO HACER



✗ NO COMPARTAS COMIDA EN EL MISMO PLATO O COMPARTAS BEBIDAS



✗ NO DES APRETONES DE MANO O ABRAZOS. SALUDA DE LEJOS O VERBALMENTE



✗ NO TE CANTES, BAILES O GRITES LO QUE AUMENTA EL RIESGO DE CONTAGIARSE CON EL VIRUS



✗ NO TE REÚNAS CON PERSONAS DE ALTO RIESGO COMO ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON CONDICIONES MÉDICAS

Para más información visita [Mass.gov/Thanksgiving2020](https://www.mass.gov/Thanksgiving2020)



## Holiday Season Activities and COVID-19 Risk



### Lower Risk Activities:

- Small dinner with family and friends who live in your household
- Virtual dinner with family and friends

### Moderate Risk Activities:

- Small outdoor dinner with family and friends who live in your community

### Higher Risk Activities: Please Avoid

- Going shopping in crowded stores before, on, or after Thanksgiving
- Large indoor gatherings with people from outside your household

## No organices ni asistas a una reunión de Fiestas si:

Si tienes síntomas relacionado con el Covid 19  
Si estas esperando resultados del COVID 19  
Le diagnosticaron COVID-19 y aún así completó su período de aislamiento.  
Se identificó como un contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 y todavía está completando su cuarentena.

### Factores de el riesgo de una enfermedad severa

- Cancer
- Enfermedad de riñón crónica
- COPD ((enfermedad pulmonar obstruccionista crónica)
- Condiciones del Corazon
- Enfermedad/ de células falciformes
- Obesidad
- Embarazo
- Fumar
- Diabetes tipo 2
- Sistema inmunitarios de riesgo y cualquier persona que se haya sometido a un trasplante de órganos sólidos.

### Factores que pueden aumentar el riesgo de enfermedad grave

- Asma
- Fibrosis Systico
- Enfermedad Cerebrovascular
- Hipertension/alta presión
- Enfermedad del Hígado
- Sobrepeso
- Talassemia
- Fibrosis Pulmonar
- Diabetes Tipo 1
- Trastornos neurológicos como la demencia
- Inmunocomprometimiento (VIH, tomar corticoesteroides, trasplante de hueso/sangre o tomar medicamentos de debilitamiento inmunológico

Por favor siga las ordenes de Seguridad de MA:

Social gathering orders:

<https://www.mass.gov/doc/covid-19-order-54/download>

The Stay-at-Home Advisory:

<https://www.mass.gov/news/stay-at-home-advisory>

The MA COVID-19 Travel Order:

<https://www.mass.gov/info-details/covid-19-travel-order>

Mask Mandate: <https://www.mass.gov/news/mask-up-ma>