



# COVID – Recomendaciones para Actividades Seguras Durante los Días Festivos de Invierno

Los eventos y reuniones durante los días festivos pueden representar un riesgo de propagación de COVID-19. Los eventos festivos en la escuela, en la comunidad y en el hogar deben llevarse a cabo con las precauciones de salud COVID-19 en efecto. Siguiendo algunos pasos básicos de seguridad, las escuelas y las familias pueden asegurarse de que las actividades y los eventos festivos no solo sean divertidos, sino también seguros para todos los miembros de la comunidad, incluidos los niños pequeños que no están vacunados.

## **Vacúnese completamente.**

Las vacunas (incluyendo la inyección de refuerzo, si es elegible) son la mejor protección contra las infecciones. Las tres vacunas que están disponibles actualmente son seguras y reducen eficazmente el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por COVID-19. Las opciones de vacunación se enumeran en el sitio web del [Departamento de Salud del Condado de San Mateo](#). Las vacunas ahora también están disponibles ampliamente para niños de 5 a 11 años.

## **Permanezca en casa si no se siente bien.**

No asista a celebraciones ni participe en actividades de grupo si se siente mal o experimenta síntomas. La secreción nasal, el dolor de cabeza y vómito todos son [síntomas de COVID-19](#).

## **Permanezca en casa si ha estado expuesto al COVID-19 y no está vacunado.**

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y aún no está completamente vacunado, quédese en casa.

## **Use una mascarilla.**

Aun estando vacunado, puede contraer COVID-19 y portar y propagar el virus sin presentar síntomas. Las mascarillas son una forma eficaz de prevenir la propagación de COVID-19.

- Todos, independientemente del estado de vacunación, deben continuar usando una mascarilla en interiores públicos.
- Se recomiendan las mascarillas en entornos privados donde algunos asistentes no están vacunados o cuando el entorno incluye personas que son de otra manera son médicamente vulnerables o cuyo sistema inmunológico está comprometido.





### **Mantenga pequeñas las reuniones.**

Las reuniones grandes, aunque sean al aire libre, presentan un riesgo de transmisión de COVID-19. Hágase una prueba 1-3 días antes de reuniones durante los días festivos.

### **Reúnase al aire libre.**

Las actividades en interiores donde se mezclan personas de diferentes hogares presentan un mayor riesgo de transmisión de COVID-19, especialmente para personas que todavía no se han vacunado.

### **Tenga cuidado al comer.**

Coma al aire libre, si es posible, mantenga una distancia mientras come y bebe, y practique la buena higiene de manos.

### **Siga esta guía cuando viaje:**

- Aunque los [CDC](#) y [CDPH](#) tienen requisitos mínimos con respecto a los viajes, todos deben seguir los mismos pasos: vacunarse, evitar viajar cuando están enfermos, usar una mascarilla al usar el transporte público o si están con personas que no forman parte de su hogar y evitar reuniones grandes.
- Haga una prueba 1-3 días antes de viajar.
- Haga una prueba cuando regrese de su viaje. Haga una prueba adicional 3-5 días más tarde.
- Las escuelas no deben excluir a los estudiantes que han viajado; sin embargo, es posible que quieran [aumentar la frecuencia de pruebas del personal](#) y los estudiantes durante y después del tiempo pico de vacaciones.
- Aliente a las familias que viajaron internacionalmente a seguir la guía referente a [viajes de los CDC](#).

### **Después de un Evento, Reunión o Viaje**

- Para protegerse aún más a sí mismo y a sus seres queridos, asegúrese de estar pendiente de síntomas por 14 días después de participar en celebraciones, actividades o viajes.
- Preste especial atención del día 3 al 7 después de las actividades, ya que es cuando las personas tienen más probabilidad de desarrollar síntomas.
- Si se entera de que ha estado en contacto cercano con alguien que da positivo en la prueba, hágase la prueba y, si no está completamente vacunado, permanezca en cuarentena en casa.
- Si no se siente bien o da positivo en la prueba, quédese en casa independientemente del estado de vacunación.
- Los niños y jóvenes que asisten a una escuela TK-12<sup>o</sup>. y no están vacunados no califican para la cuarentena modificada si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:
  - El evento tuvo lugar fuera de un entorno escolar.
  - Todos los asistentes a un evento no usaron mascarillas.