

Guía para interacciones seguras en fin de año

Lugares cerrados

01

Deben mantenerse siempre abiertas **al menos dos ventanas grandes** (o una ventana y una puerta) para permitir la entrada y salida de aire.



La ventilación debe ocurrir durante todo el tiempo de la interacción, no es sólo un ratico.

02

03

Si en el mismo espacio hubo interacciones poco tiempo antes, se debe esperar una hora de ventilación y **hacer desinfección** del lugar antes del ingreso del nuevo grupo.



Centros comerciales, restaurantes y plazoletas de comidas



Mantener bien puesto el tapabocas, cubriendo nariz y boca, antes y después de comer.



Al momento de quitarse el tapabocas para comer, tomar distancia física de los demás.



Consumir los alimentos en lugares con las ventanas abiertas y muy buena ventilación.



Evitar recorrer pasillos y almacenes sin tapabocas, por ejemplo, no hacerlo mientras se consumen helados, cafés o cualquier alimento, el mecate se consume quieto y distanciado.

Viajes en carro y en bus

Viajar con la menor cantidad de personas posibles.

Evitar hablar o cantar durante el viaje.

Todos los pasajeros deben usar bien el tapabocas, cubriendo nariz y boca, en todo momento.

Preferiblemente con las ventanas abiertas.

La duración del viaje debe ser la menor posible.

OJO: Los viajes con mayor duración son los que tienen el mayor riesgo, mientras que los viajes cortos tienen menor riesgo.

Viajes en avión

01

Uso de tapabocas, lavado de manos y distanciamiento (de ser posible) en todas las etapas del viaje.



02

Si es posible, evitar comer durante el viaje o si se hace que sea en periodo muy corto evitando hablar.

03

La mayoría de los aviones cuentan con filtros HEPA que limpian el aire cada 5 minutos. Esto hace que viajar en avión sea menos riesgoso que hacerlo en otros tipos de transporte, sí, pero cabe aclarar que, aún así, hay riesgo de contagio en cada momento de estos viajes.



¿Por cuánto tiempo nos vemos ?

La duración de la interacción debe reducirse lo más posible.



Un encuentro familiar puede reducirse a un encuentro de algunas horas y eso tiene el potencial de reducir el riesgo.

¿Con cuántas personas nos vemos ?

Se recomienda el menor número de personas posible.



Antes de una reunión, las personas que planean tener esa interacción deben limitar sus interacciones con otros en los 7-14 días antes del evento.

Aislamiento rápido: la clave



Una persona contagiada puede transmitir el virus desde antes de que comience a tener síntomas y hasta pocos días después de presentarlos.

Por eso, una persona con sospecha de contagio o que haya empezado con síntomas (incluso si aún no tiene una prueba positiva) debe aislarse lo más rápido posible.



Sus contactos cercanos de los últimos días deben empezar también aislamiento preventivo, pues pueden estar en el periodo presintomático.



Solo una vez se conozca si el caso índice es positivo o negativo, se puede suspender el aislamiento de todo el grupo.

¿Qué tapabocas usamos ?

El tapabocas a usar debe estar suficientemente ajustado y cubrir siempre nariz y boca.



No es recomendable usar tapabocas con válvulas dado que estos permiten que el aire y las partículas de virus salgan al ambiente donde se está teniendo la interacción.



El uso de careta agrega protección, pero no sustituye el uso del tapabocas.

¡Distancia, desinfección y lavado de manos salvan vidas!



La distancia de al menos 2 metros es fundamental.



La desinfección de superficies es clave. Pero lo importante son las superficies con las cuales nuestras manos entran en contacto, tales como: mesas, teléfonos, computadores, llaves, barandas, etc. Hacer desinfección de zapatos o de llantas de carros no tiene un impacto en el riesgo.



El lavado debe ser idealmente con agua y jabón y tener una duración de 20 segundos. Ante la ausencia de agua y jabón, se puede usar cualquier gel desinfectante.

¿Qué pasa si consumimos alcohol en las fiestas ?

El consumo de bebidas alcohólicas no incrementa por sí mismo el riesgo de infección,

pero cuando las personas en una reunión consumen bebidas alcohólicas tienden a reducir las medidas de seguridad, con lo cual se recomienda el consumo moderado de alcohol.



Es recomendable que durante las reuniones disminuyan el consumo de bebidas alcohólicas sea suspendido o limitado a un mínimo, con el fin de garantizar que las personas permanezcan conscientes y vigilantes de las medidas de protección.



Cada persona debe utilizar un mismo vaso o copa de forma exclusiva y se recomienda marcarlo con el nombre para evitar confusiones que aumenten al riesgo de contagio.

Negociar y planificar: la nueva forma de cuidarnos

Planear con antelación las reuniones permite que todo el grupo que realizará esa interacción comprenda el plan, los cuidados y características que habrán y puedan cumplirlo todo el tiempo.

