



POR UNAS NAVIDADES SEGURAS

EL MEJOR REGALO ES CUIDARNOS

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LA
TRANSMISIÓN
SARS-COV-2 EN NAVIDAD

SI MANTENEMOS LAS DISTANCIAS,
ESTAREMOS MÁS CERCA



Castilla-La Mancha

RECOMENDACIONES GENERALES

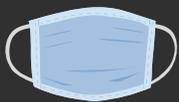
*El momento es crítico y es
importante contener la
transmisión del coronavirus*

La Navidad suele ser uno de los momentos especiales para que muchas personas se reencuentren con familia o con otras personas especialmente queridas. Pero es momento de seguir colaborando para reducir la propagación del coronavirus y minimizar el riesgo para nuestra familia, amistades y también para nosotros

#ElMejorRegaloEsCuidarnos
Por eso es importante mantener las distancias
#ProtegeANuestrosMayores
#EllosNosCuidaronCuidemosles

*Son muchas las personas
fallecidas y muchas las ingresadas en UCI. El SARs-CoV-2 puede
afectar a personas mayores y vulnerables, pero nadie está exento*

TENER SIEMPRE EN CUENTA LAS 6 M



Mascarilla (uso de mascarilla todo el tiempo posible).



Manos (lavado de manos frecuente, al menos 20 segundos).



Metros (mantenimiento de la distancia física, 1,5 metros).



Maximizar ventilación y actividades al aire libre (mantener ventanas y puertas abiertas en la medida en que sea seguro y factible).



Minimizar número de contactos (preferiblemente siempre la misma burbuja).



En caso de síntomas, diagnóstico o contacto de un caso de COVID-19 "me quedo en casa".

Colaborando, estamos más cerca



- Respetar la regulación autonómica relativa a medidas de restricción para evitar aglomeraciones:
movilidad nocturna, normas de aforo en locales comerciales y hostelería, celebración de eventos, actividades deportivas y religiosas, etc.
- Recurre a los paseos al aire libre
- Felicita por teléfono o videoconferencia

Vuelta a casa



- Lo mejor para prevenir sería no viajar este año y quedarse a celebrar la Navidad con la gente que habitualmente se convive.
- No obstante, si se viaja por motivos familiares, reducir al máximo las reuniones presenciales.
- Antes de regresar a casa para las vacaciones, limitar al máximo las interacciones sociales y extremar las medidas de prevención los 10 días antes. Además, deberán atenerse a las medidas preventivas aplicables en la comunidad autónoma y localidad.
- Una vez en casa, limitar los contactos, respetar la burbuja de convivencia e interactuar sobre todo al aire libre, en lugar de en el interior.

Reuniones y celebraciones familiares. Decálogo



- Lo mejor sería reunirse sólo con personas con la que convivas y cuantas menos mejor. Si tienes síntomas de probable infección, aísdate.
- Si aun así, te reúnes con otras personas de la familia los días 24, 25, 31 de Diciembre y 1 de Enero, no se debe superar el número de 10 y han de ser del mismo grupo o no más de dos núcleos de convivencia. Si hay alguna persona mayor o con enfermedad, prevenir contagios mediante aislamientos voluntarios 10 a 14 días antes. Previo a la llegada, ventila 20 minutos si no puedes reunirte en un espacio abierto. Luego, 5 o 10 minutos /hora.
- Recibe a los invitados con hidroalcohol, lavados de manos frecuente. Demuestra tu cariño con gestos y palabras, sin besos y abrazos.
- Usa mascarilla todo el tiempo, excepto cuando vayas a llevarte la comida a la boca, bien colocada, no bajarla para hablar. No la dejes encima de la mesa, en el codo o colgada de la oreja.

Reuniones y celebraciones familiares. Decálogo



- Una buena idea es tener algunos sobres de papel para que los comensales puedan guardar correctamente la mascarilla. Una vez terminada la comida, mantener la mascarilla.
- Si alguien fuma, que lo haga en el exterior.
- Proteger a las personas mayores o con enfermedades de riesgo.
- Si es posible, sentarse en sitios alternados para mantener distancias.
- Mejor que sirva la mesa una sola persona.
- No brindar y no mezclar los vasos.
- Procurar no levantar mucho la voz, cantar o gritar para evitar aerosoles. Si se pone música que no esté muy alta, para no tener que forzar la voz.

Compras

- Planificarlas con antelación para evitar lugares muy concurridos, que no se realicen en horas punta y apoyar al pequeño comercio local



Castilla - La Mancha

#ElMejorRegaloEsCuidarnos