

Directrices para disfrutar de una temporada de fiestas más segura

Las vacaciones serán diferentes este año. Las tasas de nuevos casos y hospitalizaciones por COVID-19 están aumentando abruptamente en el estado de Rhode Island y en todo el país. En cualquier lugar donde usted celebre esta temporada navideña, siga estos consejos y considere participar únicamente en actividades con bajo riesgo de contagio para ayudar a protegerse a sí mismo y a sus seres queridos del COVID-19.

- **Utilice una mascarilla o tapabocas y mantenga su distancia cada vez que esté cerca de personas con las que no vive**, tanto en el interior como en al aire libre.
- **Solo realice actividades esenciales y continúe organizado las actividades al aire libre.** Las actividades esenciales incluyen ir al trabajo o la escuela, hacer ejercicio, citas médicas y comprar bienes y comida.
- **¡Recuerde la regla de las tres “M”!**
 - **Use una mascarilla o tapabocas** que tenga al menos dos capas y se ajuste de manera cómoda sobre la nariz, la boca y el mentón sin dejar partes descubiertas.
 - **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. O bien, tenga a mano y utilice un desinfectante para manos con un mínimo de 60% de alcohol.
 - **Mantenga una distancia** mínima de seis pies de las demás personas.
- **Quédese en casa y manténgase alejado de las demás personas si presenta cualquier síntomas**, si ha estado en contacto con una persona con COVID-19 o si se encuentra en cuarentena o aislamiento.

Celebraciones de bajo riesgo

- **Limite las reuniones de temporada de fiestas a solo las personas que viven en su hogar.*** No viaje ni reciba invitados durante las fiestas. Quedarse en casa y celebrar solo en compañía de aquellas personas con las que vive es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás de la COVID-19.
- **Encuentre formas más seguras y creativas de celebrar las fiestas** con las personas con las que no vive.
 - Prepare u ordene una comida festiva para amigos o familiares. Envíeles la comida de una manera que limite el contacto.
 - Organice una cena festiva virtual con familiares o amigos, especialmente si son personas con un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19 o si viven en un hogar de ancianos o en un centro de residencia asistida.
 - Vea eventos deportivos, desfiles y películas desde su casa o virtualmente con otros en lugar de salir.

* Cualquier adulto que viva solo o sea un padre soltero puede reunirse con otra familia, siempre y cuando la reunión no sea de más de cinco personas.

Estos consejos pueden cambiar a medida que cambie el recuento de casos de COVID-19. Encuentre más consejos para celebrar las fiestas de forma segura en el sitio web espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html



Celebraciones de alto riesgo

Si va a tomar el riesgo de celebrar las fiestas de manera presencial en compañía de personas con las que no vive, realice lo siguiente:

- **Use su mascarilla o tapabocas y mantenga la distancia en todo momento.**
- **Durante 14 días antes y después de las reuniones festivas**, quédese en casa, evite el contacto con otras personas y salga de casa solo para realizar actividades esenciales.
- **Si viaja fuera del estado, realícese la prueba antes y después de viajar.**
- **Realice la actividad afuera si el clima lo permite.** Abra las ventanas y puertas para aumentar el flujo de aire cuando los invitados se encuentren en el interior.
- **Planifique y sea creativo para limitar el uso de espacios y objetos compartidos.** Por ejemplo, dígales a las personas que se sienten a una distancia de al menos seis pies entre sí. Cuando intercambien regalos, utilice un desinfectante para manos o intercambie regalos virtualmente.
- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto común y los artículos que se comparten entre cada uso.