

# Directrices del KDHE para celebrar las fiestas

Noviembre de 2020

Este documento describe las directrices y consideraciones para celebrar fiestas como el Día de Acción de Gracias y Navidad durante la pandemia del COVID-19. Como las celebraciones típicas no permiten reducir al mínimo el contacto con personas que no sean miembros del grupo familiar, es importante planificar con antelación e identificar alternativas más seguras. Consulte también en su comunidad las directrices específicas de la ciudad o del condado, que pueden ser más restrictivas que las que se describen abajo.

## Actividades de menor riesgo

- Tener una cena pequeña solo con personas que viven en su grupo familiar.
- Preparar recetas familiares tradicionales para su familia y vecinos, especialmente para aquellos con mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por el COVID-19, y entregarlas de una manera que no implique el contacto con otros.
- Tener una cena virtual y compartir recetas con amigos y familiares.
- Hacer compras en línea en lugar de presencialmente durante la temporada festiva, especialmente el día después del Día de Acción de Gracias.
- Ver eventos deportivos, desfiles y películas desde casa.

## Actividades de riesgo moderado

- Tener una pequeña cena al aire libre con familiares y amigos que viven en su comunidad.
- Visitar plantaciones de calabazas o huertos de árboles frutales donde las personas usen desinfectante para manos antes de tocar calabazas o manzanas, donde se imponga el uso de mascarillas y las personas puedan mantener el distanciamiento social.
- Asistir a un pequeño evento deportivo al aire libre con las precauciones de seguridad adecuadas.

## Actividades de mayor riesgo a evitar

- Ir de compras a tiendas concurridas durante la temporada festiva.
- Participar o ser espectador en carreras o eventos deportivos concurridos.
- Asistir a fiestas o reuniones concurridas.
- Asistir a grandes reuniones en espacios cerrados con personas que no pertenecen a su grupo familiar.
- Consumir alcohol o drogas que puedan alterar el juicio y dificultar la práctica de las medidas de seguridad frente al COVID-19.

## Consideraciones para pequeñas reuniones con familiares y amigos

- Celebrar virtualmente o con miembros de su grupo familiar representa el menor riesgo de propagación. Su grupo familiar es cualquier persona que actualmente vive y comparte espacios comunes en su unidad de vivienda (como su casa o apartamento).

- Las reuniones presenciales con familiares o amigos de diferentes grupos familiares, incluyendo los estudiantes universitarios que regresan a casa, presentan diversos niveles de riesgo.
- Varios factores contribuyen al riesgo de contraer y propagar el COVID-19 en reuniones presenciales pequeñas. En combinación, estos factores crearán distintos niveles de riesgo:
  - Niveles comunitarios de COVID-19: los niveles altos o en aumento de casos de COVID-19 en el lugar de la reunión y en las zonas de procedencia de los asistentes aumentan el riesgo de infección y propagación entre ellos.
  - Exposición durante el viaje: los aeropuertos, las estaciones de autobuses, las estaciones de tren, el transporte público, las estaciones de servicio y las paradas de descanso son lugares públicos donde los viajeros pueden estar expuestos al virus en el aire o en las superficies.
  - Lugar de la reunión: las reuniones en interiores, especialmente en lugares con poca ventilación, implican más riesgo que las reuniones al aire libre.
  - Duración de la reunión: las reuniones que duran más tiempo implican más riesgo que las reuniones más breves. Estar a 6 pies de alguien que tiene COVID-19 durante un total acumulado de 10 minutos aumenta en gran medida el riesgo de enfermarse y exige una cuarentena de 14 días.
  - Número de personas en la reunión: las reuniones con más personas implican más riesgo que aquellas con menos personas.
  - Comportamiento de los asistentes *antes de la reunión*: las personas que no cumplen sistemáticamente el distanciamiento social, el uso de mascarillas, el lavado de manos y otros comportamientos de prevención representan un mayor riesgo que aquellas que practican sistemáticamente estas medidas de seguridad.
  - Comportamientos de los asistentes *durante la reunión*: las reuniones con más medidas de seguridad, como el uso de mascarillas, el distanciamiento social y el lavado de manos implican menos riesgo que aquellas en las que se implementan menos o ninguna medida preventiva.

Las siguientes personas no deben asistir a celebraciones presenciales:

**Personas que tengan o estén expuestas al COVID-19:** no organice ni participe en reuniones presenciales si usted o alguien en su grupo familiar:

- Fue diagnosticado con COVID-19 y no [cumplió los criterios de cuándo es seguro estar cerca de otras personas](#).
- Tiene [síntomas de COVID-19](#)
- Está esperando resultados de la prueba para el COVID-19.
- Puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Tiene [mayor riesgo](#) de contraer una enfermedad grave por el COVID-19, como adultos mayores, personas con ciertas condiciones médicas o quienes viven o trabajan con alguien que tiene mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.

## Medidas de protección personal y consideraciones para organizar o asistir a una reunión

Más allá de cómo celebre, hay recomendaciones importantes sobre cómo protegerse y a los miembros de su grupo familiar.

- Consulte en los sitios web de los departamentos de salud estatales, locales, territoriales o tribales las tasas de infección por el COVID-19 en las zonas donde viven los asistentes. Considere si es seguro organizar o asistir a la reunión según los datos disponibles.
- [Use correctamente](#) una cobertura de tela para la cara para evitar la propagación de enfermedades cuando se encuentre fuera de su casa y alrededor de otras personas que no sean miembros de su grupo familiar. Si es el anfitrión, pida a los invitados que usen coberturas de tela para la cara cuando no estén comiendo ni bebiendo.
- Evite los espacios reducidos, incluyendo los espacios interiores que no permitan un distanciamiento fácil de al menos 6 pies entre usted y los demás. Si organiza asientos al aire libre, también debe mantenerse el distanciamiento físico.
- Practique el distanciamiento físico: mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas que no sean miembros de su grupo familiar. Limite el número de asistentes tanto como sea posible para permitir que las personas de diferentes grupos familiares permanezcan a una distancia de al menos 6 pies. Considere organizar o asistir únicamente a fiestas en espacios grandes y al aire libre que permitan un distanciamiento físico de al menos 6 pies entre los asistentes.
  - Cuando organice mesas y sillas, disponga áreas individuales para sentarse, de distintos tamaños y con 6 pies de separación, para que las puedan usar grupos o unidades familiares individuales. Anime a los invitados a sentarse solo con los miembros de su grupo familiar, especialmente cuando se quiten la cobertura de tela para la cara al comer y beber.
- Practique una rutina de [higiene de manos](#): lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Anime a los invitados a practicar una rutina de higiene de manos, y deles agua y jabón o un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- [Limpie](#) con regularidad los artículos que se tocan con frecuencia.
- Aumente la ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y viable según el clima, o configurando el aire central y la calefacción en circulación continua.
- Planifique con antelación y pida a los invitados que eviten el contacto con personas fuera de sus grupos familiares durante 14 días antes y después de la reunión.

## Comida y bebida

- Anime a los invitados a traer comida y bebida solo para ellos y los miembros de su grupo familiar; evite las reuniones con comida compartida.
- Use una mascarilla mientras prepara o sirve comida a otras personas que no pertenecen a su grupo familiar.
- Limite la entrada y salida de personas en áreas donde se preparan comidas.
- Haga que una persona con mascarilla sirva toda la comida para evitar compartir los utensilios.
- Dé a los invitados botes de basura sin contacto. Use guantes cuando deseche la basura compartida.
- Lave los platos en el lavavajillas o con agua caliente y jabón.

## Viajes y estancias nocturnas

Viajar aumenta la posibilidad de contraer y propagar el virus que causa el COVID-19.

Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás.

- Consulte las restricciones de viaje locales antes de salir.
- Vacúnese contra la gripe.
- Siempre use una mascarilla en lugares públicos, como en el transporte público y masivo.
- Si va a pasar la noche en casa de amigos o familiares, use una mascarilla cuando esté dentro de la casa.
- Evite el contacto cercano manteniéndose a al menos 6 pies de distancia de cualquier persona que no sea de su grupo familiar.
- Practique una rutina de [higiene de manos](#): lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite el contacto con cualquier persona enferma.
- Evite tocarse la mascarilla, los ojos, la nariz y la boca.
- Trate a las mascotas como trata a los miembros humanos de la familia: no permita que las mascotas interactúen con personas que no viven en su grupo familiar.

## Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Celebraciones y pequeñas reuniones por las fiestas. Obtenido en noviembre de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Celebración del Día de Acción de Gracias. Obtenido en noviembre de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/thanksgiving.html/>.