

2020

TEMPORADA DE DÍAS FERIADOS



¿Planea visitar a alguien con alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19?



¿Es usted de alto riesgo o vive con alguien que lo es?



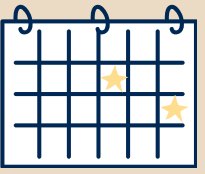
¿Cómo celebrará mientras protege a las personas que ama?

¿Está tratando de decidir cómo celebrar?

Hágase preguntas así para pensar en los factores que afectan el riesgo para usted y sus seres queridos. Pásese el tiempo para decidir cómo celebrar las fiestas este año. Haga un plan y discúptalo con sus seres queridos.

- Tiempo: ¿Cuánto tiempo estaremos juntos? ¿Más corto de lo usual?
- Personas: ¿Habrá menos asistentes de lo usual, que mayormente viven juntos?
- Espacio: ¿Es un lugar grande o al aire libre? ¿Hay espacio para estar a 6 pies de distancia de los demás?
- Número de interacciones sociales: ¿A cuántas actividades festivas o reuniones sociales asistirá?
- ¿Los asistentes se preocupan por su salud? ¿Evitan generalmente las reuniones sociales, usan una mascarilla en las reuniones sociales y en público? ¿Practican el distanciamiento social y se lavan las manos?
- ¿Qué tan probable es que los asistentes usen mascarillas durante el tiempo social?
- ¿Podré tomar precauciones adicionales para proteger a mis seres queridos de alto riesgo? ¿O para protegerme?

Factores de riesgo de COVID-19: tiempo, gente, espacio, número de interacciones



Reducir el riesgo durante los días feriados.

Menor riesgo

- Juegue los juegos y coma solo con las personas con quienes vive.
- Haga su plato especial para compartir con sus seres queridos y lo entregue sin contacto.
- Disfrute de una cena virtual: comparta recetas, recuerdos y tradiciones.
- Compre usando el Internet o use "curbside pickup."
- Mire deportes, desfiles y películas desde su casa.

Riesgo medio

- Coma a 6 pies de distancia en diferentes mesas. Mesas separadas = hogares separados.
- Asista a una pequeña fogata al aire libre con familiares y amigos. Traiga sus propios bocadillos y cubiertos.
- Compre provisiones para las fiestas cuando no haya mucha gente.
- Asista a pequeños eventos deportivos al aire libre que sigan las precauciones de seguridad.

Riesgo mayor

- Coma adentro con muchas familias y amigos con quienes no vive.
- Compre en tiendas llenas de gente.
- Participe o asista eventos, desfiles o carreras con mucha gente.
- Asista a múltiples eventos / reuniones.



Este es un momento difícil. Se amable a sí mismo y a los demás.

Es normal sentirse estresado durante una crisis. También es normal pedir ayuda para manejar su estrés:

- Llame al 1-800-720-9616, o
- Textea "4HOPE" al 741741
- Alivie el estrés - manténgase activo con su actividad favorita: salga a caminar o busque un video de ejercicios en el Internet.
- Encuentre el equilibrio en lo que come: disfruta de las delicias navideñas con moderación y priorice las frutas y vegetales.
- Manténgase descansado: escoja la hora de acostarse que le permite dormir lo suficiente.
- Si elige beber alcohol, bébalo con moderación.
- Manténgase conectado socialmente con sus seres queridos de manera segura: haga "videochat" o tómese una caminata.
- Escuche y respete las decisiones de los demás sobre cómo celebrar.



¿Está celebrando con gente con la que no vive?

Reduzca su riesgo de enfermarse y protege a los demás:

- Use una mascarilla limpia en todo momento durante la reunión, excepto cuando coma. Lave la mascarilla después del uso.
- Lávese las manos y recuérdelos a los demás que lo hagan.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa con otras personas.
- Siéntese físicamente aparte. Es mejor poner más distancia entre personas que no viven juntas.
- Si comparte comida, haga que cada persona use sus propios utensilios limpios para servir la comida.
- Tenga un plan de limpieza para no amontonarse en la cocina.

¿Cree que ha estado expuesto?

Para proteger a los demás, tenga mucho cuidado durante los 14 días después del evento:

- Quédese en su casa lo más que sea posible.
- Evite estar cerca de personas con alto riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19.
- Considere hacerse la prueba de COVID-19 con una prueba de PCR, 5 o más días después de ser expuesto. Encuentre un sitio de pruebas de PCR en: LorainCountyHealth.com
- Conteste el teléfono: su departamento de salud local llama a todos los contactos cercanos de casos confirmados de COVID-19.

No existe el riesgo cero.

Si se reúne con alguien con quienes no vive, puede darles COVID-19 o podrían dárselo a usted.

Esté seguro y saludable mientras encuentra formas de disfrutar esta temporada navideña.



Lorain County Public Health
For the Health of Us All

LorainCountyHealth.com