



EVITEN IR A LUGARES PUBLICOS (O POR LO MENOS REUNANSE DE MANERA SEGURA, FAMILIA)



Los latinos sufren con mayor frecuencia de enfermedades, hospitalizaciones y muerte ocasionadas por el COVID-19. La manera más segura de detener la propagación de este virus de pandemia es quedarse en casa, evitar ir a lugares públicos, y efectuar reuniones virtuales con la familia y amigos. Sin embargo, si aún así va a reunirse con su familia y amigos que no viven con usted, establezca un pequeño “grupo de cuarentena”, hable sobre los riesgos y siga las recomendaciones de seguridad a continuación.

Recuerde, las personas infectadas con el COVID-19 pueden ser contagiosas sin tener síntomas, aún su familia.

Comience un grupo de cuarentena: Si se va a reunir con gente fuera de su casa, la mejor manera de reducir el riesgo es establecer un pequeño “grupo de cuarentena” con familia/amigos de una o dos casas distintas y seguir las recomendaciones de seguridad a continuación. Las personas en su grupo de cuarentena serán las únicas con quienes se va a reunir. Todos en su grupo de cuarentena se van a comprometer mutuamente a limitar sus interacciones sociales con gente fuera del grupo, a evitar lugares públicos y seguir las recomendaciones de seguridad mencionadas arriba cuando se reúnan con personas en el grupo de cuarentena. Cuando considere quien va a estar en su grupo de cuarentena, es importante considerar a personas con un riesgo mayor de enfermedad severa y con necesidades sociales únicas. Las personas con riesgo mayor de enfermedades severas incluyen a personas de edad y aquellas con condiciones médicas como enfermedad cardíaca, obesidad y diabetes. Si alguien en su casa tiene riesgo mayor de enfermedad severa, usted deberá evitar todas las reuniones. Si tiene algún adolescente o adulto joven, quizá tenga que ayudarles a establecer un grupo de cuarentena con sus compañeros separado del grupo de cuarentena del resto de la casa. Manténgase al día en las instrucciones locales para reuniones sociales. Por ejemplo, en algunas ciudades se prohíben reuniones de 10 o más personas. Para informarse, use esta búsqueda por Google, “[CIUDAD/CONDADO] Health Department COVID-19 guidance for social gatherings.”

Puede pensar que está seguro porque no va a lugares públicos. Pero un estudio encontró que en una reunión familiar con más de 24 personas sin usar mascarillas ni mantener distancia resultó en propagación del COVID-19 a 41 personas. 14 personas de cuatro casas contrajeron la enfermedad en la reunión pero antes de tener síntomas continuaron su vida diaria, propagando el COVID-19 a 27 personas más en cinco casas diferentes y ocho lugares de trabajo diferentes.

Hable sobre los riesgos de reunirse: Algunos lugares públicos son eminentemente peligrosos porque las personas no pueden y/o no quieren practicar las tres medidas principales de prevención de infección: usar mascarilla, lavarse las manos regularmente y mantener 6 pies de distancia física de otras personas. Usted puede determinar el riesgo de lugares públicos y reuniones privadas en base a estas preguntas:

- En este sitio se siguen las medidas de prevención de infección?
- Este sitio está dentro o al aire libre?
- Cuánto tiempo va a estar ahí?
- Con cuántas personas va a estar usted ahí, y siguen ellas las medidas de prevención de infección?

Siempre que esté usted en presencia de otras personas, asegúrese de practicar las tres medidas principales de prevención de infección: use una mascarilla, lávese las manos regularmente, y mantenga una distancia de 6 pies de otras personas.

Recomendaciones de seguridad cuando se reúna con otros:

- Antes de ir: Chéquese constantemente para ver si tiene síntomas, como fiebre (100.3 grados o más), escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o de cuerpo, pérdida reciente del sentido de gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómitos y diarrea. No se reúna con su familia o amigos si usted o alguien en su casa tiene síntomas.
- Practique las tres medidas principales de prevención de infección: usted y todos sus invitados deben usar una mascarilla, lavarse las manos regularmente y mantener una distancia de 6 pies de otras personas.
- Nada de abrazarse: evite los abrazos y darse la mano.
- Estar al aire libre: Procure estar afuera para tener mejor ventilación y más espacio. El riesgo de infección aumenta cuando se reúne dentro de una casa o edificio por tiempo prolongado.
- Para sentarse: Haga que las otras personas traigan sus propias sillas y se mantengan separadas a más de 6 pies de distancia.
- Desinfectante: Tenga a la mano gel y/o toallitas desinfectantes de manos para sus invitados.
- Comida: Haga que sus invitados traigan su propia comida y bebidas, y manténgalos separados de otras familias. Evite compartir comida, como papitas fritas y salsa. Cada mano que toca el recipiente, la cuchara para servir o que oprime el frasco de mayonesa es una oportunidad de transferir el virus.
- Basura: Tenga botes de basura disponibles para asegurar que la gente no toque los vasos y utensilios usados.
- Juegos: Evite los juegos donde entra en contacto cercano o donde haya gritos. Ponga juegos al aire libre donde las personas estén a distancia física (por ejemplo, tirar al hoyo, adivinanzas, Simon Says, rayuela y saltar la cuerda).
- Limpie y desinfecte: Limpie y desinfecte todas las superficies y objetos que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, tableros, control remoto, tabletas, control de juego de computadora, celulares y baños. Estos pueden ser un vehículo para que el virus se introduzca en una nueva casa.
- Cuando regrese a casa: Lave sus manos y la mascarilla.
- Considere llevar una lista de los asistentes para propósitos de rastreo de contacto.



Para no ofender a su familia y amigos: A nadie le gusta la sugerencia de que pueden ser el origen de un enfermedad mayor. Posiblemente todos tenemos a alguien a quien queremos que quizá no crea en el coronavirus o que no entiende la importancia de usar una mascarilla cuando está con su *familia* y amigos. Quizá se sientan ofendidos si usted no acepta una invitación para reunirse o si usted le pide a todos en la reunión que se pongan la mascarilla, que no se abracen, y se sienten a 6 pies de distancia. Quizá usted no pueda hacerles cambiar de opinión acerca del COVID-19, pero en realidad ese no es su deber. Su deber es protegerse a sí mismo y a los miembros de su hogar. Manténgase firme y siga las medidas de prevención de infección y pídale cortésmente que respeten su decisión.

Una vida con algo de inconveniencia es aún una vida digna de vivirse. Estamos todos juntos en esto. Latinos, *juntos*, podemos detener al COVID-19!