



# GUÍA DE COVID-19 PARA LOS DÍAS FESTIVOS DEL CONDADO DE YOLO

9 DE NOVIEMBRE DEL 2020



*Mientras que los residentes planean sus celebraciones para los días festivos de invierno, el Condado de Yolo ofrece las siguientes consideraciones sobre cómo los residentes pueden interactuar de forma más segura y también proteger la salud de sus familias, amigos, y comunidades para reducir el riesgo y propagación de COVID-19. Estas consideraciones sirven como suplemento, no como reemplazo, a las órdenes, leyes, o guías mandatorias estatales y locales*

## CONTEXTO

Durante un año típico, la época de invierno es un tiempo para que las familias y amigos se reúnan para celebrar los días festivos, la vida, y/o la fé. Durante este año turbulento, los residentes han enfrentado una pandemia, protestas, elecciones, y fuegos forestales, mientras están separados físicamente de otros. Muchos residentes sentirán la necesidad de reconectarse por su salud mental, bienestar general o un sentido de normalidad. El Condado de Yolo está consciente de que residentes y familias pueden escoger reunirse a pesar de órdenes locales y estatales requiriendo distanciamiento físico. El Condado tiene la esperanza de que si los residentes se reúnen, que lo harán de la manera más segura sin arriesgar la salud y el bienestar de sus seres queridos, amigos, y comunidades al tomar en cuenta las consideraciones descritas en este documento.

Siempre existirá un nivel de riesgo de contraer COVID-19 durante reuniones en persona con personas con quienes no vives. Algunas reuniones presentan más riesgo que otros debido a proximidad, número de personas presentes o duración, y algunas personas ya están en mayor riesgo debido a su salud o edad. Gente de poblaciones en alto riesgo, como residentes mayores o inmunocomprometidos, no deben reunirse con personas con quienes no viven y deben quedarse en casa lo más posible. Las reuniones sociales siguen siendo una de las mayores causas de casos de COVID-19 en el Condado de Yolo.

**El Condado de Yolo solo permite reuniones privadas de 1) no más de 16 personas (incluyendo al anfitrión y las personas presentes) 2) de no más de 3 viviendas 3) por hasta 2 horas y 4) solamente al aire libre. Todas las reuniones privadas tienen que seguir estas restricciones.** Se puede modificar este documento si el estado proporciona guía para los días festivos o si revisa su guía de reuniones privadas.

Las mejores acciones que los residentes pueden tomar para prevenir COVID-19 son: 1) quedarse en casa lo más posible, 2) siempre usar una cobertura facial en público 3) mantener por lo menos 6 pies de distancia física de otros, 4) quedarse afuera cuando sea posible y 5) usar una buena higiene de manos en todos momento.

## GUÍA A REUNIONES PARA LOS DÍAS FESTIVOS

## 1. Más pequeño es mejor.

Las reuniones con un mayor número de personas presentan más riesgo que reuniones con menos personas. El mayor número de personas presentes y cuanto más interactúen, es lo más alto el riesgo de contraer y propagar COVID-19. Las decisiones de los participantes y los anfitriones no solamente impactan su propia salud y la salud de las personas con quienes viven, sino también puede afectar la salud de sus compañeros de trabajo, miembros de la comunidad, y también otras personas con quienes interactúan después, especialmente la gente de alto riesgo. Mientras que el Condado de Yolo permite reuniones de hasta 16 personas de no más de 3 viviendas, estos son los números máximos y se deben mantener lo más pequeño posible.

### CONSEJOS:

- Mantén las viviendas con las cuales interactúas estable y limitada el número de viviendas con las cuales interactúas. Hay menor riesgo de transmisión si solo se pasa tiempo con las mismas personas de las mismas viviendas. Reuniéndose con diferentes viviendas en diferentes momentos aumenta el riesgo.
- Reuniones en espacios interiores presentan más riesgo que reuniones al aire libre. Asegura buena ventilación, como ventanas o puertas y buen flujo de aire. Usa coberturas faciales mientras que se reúnen en espacios interiores.
- Pide a todos quienes estarán asistiendo la reunión a limitar su contacto con personas con quienes no viven por 14 días antes de la reunión.

## 2. Menos es mejor.



La mayor cantidad de reuniones a las que asistes, lo más alto es su riesgo. Para reducir su exposición, limita el número de reuniones que a las que asistes, especialmente reuniones con diferentes viviendas. El riesgo de propagar o contraer COVID-19 sube con la frecuencia con la cual la gente se reúne. Reuniones con gente de otras ciudades, estados o países presentan un mayor riesgo que reuniones con gente quienes viven en la misma área. Para guía adicional del Condado de Yolo sobre reuniones, haga [clic aquí](#). Para guía de CDPH sobre reuniones haga [clic aquí](#).

**Los residentes que son mayores o inmunocomprometidos deben evitar reuniones con personas con quienes no viven y deben quedarse en casa lo más posible.**

### CONSEJOS:

- Recuerda y urge a los participantes para que se adhieren al distanciamiento física y el uso de coberturas faciales.
- Trae sus propios suministros de higiene, como desinfectante para las manos o extras coberturas faciales.
- Limite su contacto con otras personas con quienes no vives por 14 días antes de la reunión.

## 3. Más corto es mejor.

Mientras más tiempo dura la reunión, lo más alto será el riesgo de contraer COVID-19. Limita el tiempo de la reunión lo más posible. Ninguna reunión debe durar más de dos horas.

#### 4. Afuera es mejor.

COVID-19 se propaga mejor en espacios interiores, donde pequeñas partículas de virus llamados aerosoles se pueden acumular a lo largo del tiempo. Mantén reuniones al aire libre lo más posible. Si esto no es posible, deja las ventanas abiertas y evita áreas sin buena ventilación.

#### 5. Es mejor estar distanciado.

Mantén una distancia de por lo menos 6 pies de personas con quienes no vives. Sé particularmente consciente en áreas donde puede ser más difícil mantener la distancia, como baños y áreas de comer. Minimiza gestos que fomentan contacto cercano, como abrazos o apretones de manos. Los asientos deben estar a por lo menos 6 pies de distancia de otros en todas las direcciones.

#### 6. Cuando en duda, quédese en casa.



Si no tienes confianza sobre asistir a una reunión o de que otros participantes se distanciarán físicamente o usarán cubrebocas, considera quedarse en casa. Si asistes a una reunión y te das cuenta de que no están siguiendo medidas de salud y seguridad, puedes irse temprano. Cada persona es responsable de sus propias acciones y pueden impactar a la salud de otros, como las personas con quienes viven, cuiden, o trabajen.

Cualquiera persona con síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, dificultad en respirar, escalofríos, sudores nocturnos, dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, dolores corporales o musculares, dolor de cabeza, o pérdida del sentido de gusto/olfato), tienen que quedarse en casa y no estar en contacto con personas que no viven en el mismo domicilio. Si desarrollas síntomas de COVID-19 dentro de 48 horas después de asistir a una reunión, toma una prueba de COVID-19 y notifica a los otros participantes lo más pronto posible sobre la posible exposición.

Consejos:

- Pregunta al anfitrión antes de la reunión cuales medidas de salud y seguridad estarán en lugar en la reunión, como asientos a la distancia, servicio de comida, técnicas de desinfección, coberturas faciales, desinfectante para las manos, y/o estaciones para lavarse las manos.

#### 7. Sé inteligente sobre comida.

Sigue las costumbres saludables de higiene para reducir el riesgo de COVID-19 y gérmenes comunes transmitidos por los alimentos. Actualmente, no hay evidencia de que el manejo de alimentos esté directamente asociado con la propagación de COVID-19. Sin embargo, es posible contraer COVID-19 al tocar superficies u objetos contaminados, incluyendo envases de alimentos o utensilios.

Consejos:

- Asegúrate que todos se han lavado las manos con jabón y agua antes de servirse comida y antes de comer.
- Pide que los participantes traigan su propia comida y bebidas o que se sirva comida en contenedores desechables para un solo uso.

- Disuade cenas en las cuales gente de múltiples viviendas traen comida para compartir.
- Ordena comida de restaurantes que están siguiendo las órdenes locales de salud y seguridad y que también están siendo regularmente inspeccionados por inspectores de salud. (¡Estás apoyando a un negocio local!) Considera pedir si el restaurante puede servir en contenedores disponibles de un solo uso.
- Escoge a una persona para servir comida y bebidas. Estas personas se den lavar las manos con frecuencia con agua y jabón y usar una cobertura facial.
- Usa tenacillas para servir comida lo más posible.

## 8. Viaja con Cuidado.

Viajando entre ciudades, condados, estados, o países aumenta el riesgo de contraer y propagar COVID-19. Puedes contraer COVID-19 en cualquier punto de su viaje. Aeropuertos, estaciones de bus, y estaciones de tren, y paradas de descanso son lugares en los cuales los viajeros pueden ser expuestos al virus en el aire y en superficies. El CDC ha informado sobre cómo protegerse a sí mismo y a otros en [transporte público](#) y en [otros modos de viaje](#).

Consejos:

- No viajes mientras estés enfermo o si tienes cualquier síntoma.
- Chequea la tasa de casos y la situación de COVID-19 del destino de su viaje.
- Use una cobertura facial que cubre su nariz y boca mientras que viajas y mantente por lo menos a seis (6) pies de gente con quienes no vives.
- Practica costumbres higiénicas saludables, como el frecuente lavado de manos.

## 9. Modifica Tradiciones.

Modifica tradiciones religiosas y culturales para proteger a participantes de COVID-19, que se puede propagar en compartir superficies comunes o de contacto frecuente y al cantar.

Consejos:

- Proporciona suficientes artículos para cada participante o vivienda para que tengan lo suyo y no tengan que compartir.
- Designa una persona por cada artículo, o una persona para todos los artículos. Asegura que las personas designadas están usando una cobertura facial y que están lavando sus manos con agua y jabón antes y después de tocar el artículo.

Se aconseja no cantar. Si ocurre, tiene que seguir estar [reglas y recomendaciones estatales](#):

- Las personas que están cantando deben usar una cobertura facial en todos los momentos. A causa del alto riesgo de propagación de COVID-19 por esta actividad, las coberturas faciales son esenciales para reducir la propagación de gotitas respiratorias y aerosoles finos. Se aconseja no cantar en espacios interiores.
- La gente que están cantando o gritando, o haciendo ejercicio debe mantener el distanciamiento físico de más de 6 pies para reducir el riesgo de propagación.



- Se recomienda a las personas que están cantando que bajen el volumen de su voz (en o a un volumen más bajo de su voz regular).
- Se permite la música instrumental con tal que los músicos se mantengan separados por una distancia de por lo menos 6 pies. Los músicos tienen que ser de una de las tres viviendas. Tocar música de viento (cualquier instrumento que se toca con la boca, como una trompeta o un clarinete) no es recomendable.

## 10. Cubre su cara.

Todos tienen que usar una cobertura facial en todo momento mientras están en una reunión, excepto:

- Cuando están comiendo o bebiendo, manteniendo la distancia social de personas con quienes no vives;
- Si la persona tiene una exención médica escrita por un proveedor médico, sin embargo, la persona debe considerar una alternativa a una cobertura facial, como una máscara de protección facial;
- Niños de dos años o menos; o
- Para atender a necesidades médicas urgentes, como usar un inhalador o tomar medicación oral.

## 11. Lave sus manos.

Lávate sus manos frecuentemente con jabón y agua o usa desinfectante de manos. Asegúrate que hay instalaciones para el lavado de manos o desinfectante de manos disponibles para todos los participantes. No compartas artículos con personas de diferentes viviendas, incluyendo equipo de deporte, cubiertos, comida, materia de lectura, o artículos religiosos o espirituales. Cualquier artículo que se comparte – como un micrófono o un podio - se tiene que lavar entre usos.

## ACTIVIDADES DE MENOR RIESGO

Se considera que las siguientes actividades son de menor riesgo y alternativas más seguras:

- Compartiendo recetas tradicionales con familia/vecinos y entrégales de una manera que no involucre contacto.
- Decorando su casa con acentos de invierno.
- Presentando o atendiendo actividades de artesanía de invierno en línea.
- Planificando una cena festiva virtual.
- Haciendo compras en línea en vez de en persona.
- Compartiendo historias a través de videoconferencia.
- Organizando una noche de películas festivas.
- Organizando una noche de juegos virtuales.
- Presentando una competencia virtual de suéteres feos.



## ACTIVIDADES DE MAYOR RIESGO

Se considera que las siguientes actividades son de mayor riesgo y se disuaden encarecidamente:

- Participando como un espectador en un evento lleno de gente.
- Asistiendo un desfile o una reunión grande en un espacio interior.
- Usando drogas o alcohol que puede impactar la habilidad de hacer buenas decisiones y aumentar las decisiones arriesgadas.
- Viajando a un festival de los días festivos fuera de su comunidad.
- Asistiendo un evento de deporte en otro estado o ciudad.
- Haciendo compras en tiendas abarrotadas antes o durante los días festivos.
- Asistiendo a reuniones grandes en espacios interiores con personas que no viven en la misma vivienda.

## RECURSOS

### CONDADO DE YOLO

Higher and Lower Risk Infographics: [English](#) | [Español](#) | [русский](#)

[www.yolocounty.org/coronavirus-roadmap](http://www.yolocounty.org/coronavirus-roadmap)

<https://www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=67000> (Gathering Guidance)

<https://www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=66998> (Gathering Health Order Amendment)

### ESTADO DE CALIFORNIA

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/CDPH-Guidance-for-the-Prevention-of-COVID-19-Transmission-for-Gatherings-10-09.aspx>

### CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>