



POR UNAS NAVIDADES SEGURAS

# EL MEJOR REGALO ES CUIDARNOS

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LA  
TRANSMISIÓN  
SARS-COV-2 EN NAVIDAD

SI MANTENEMOS LAS DISTANCIAS,  
ESTAREMOS MÁS CERCA



Castilla-La Mancha

# RECOMENDACIONES GENERALES

*El momento es crítico y es  
importante contener la  
transmisión del coronavirus*

La Navidad suele ser uno de los momentos especiales para que muchas personas se reencuentren con familia y, quienes carezcan de ella, con otras personas queridas. Pero es momento de seguir colaborando para reducir la propagación del coronavirus y minimizar el riesgo para nuestra familia, amistades y nosotros

#ElMejorRegaloEsCuidarnos

Por eso es importante mantener las distancias

#ProtegeANuestrosMayores

#EllosNosCuidaronCuidemosles

*Son muchas las personas  
fallecidas y muchas las ingresadas en UCI. El SARS-CoV-2 puede  
afectar a personas mayores y vulnerables, pero nadie está exento*

# TENER SIEMPRE EN CUENTA LAS 6 M



Mascarilla (uso de mascarilla todo el tiempo posible).



Manos (lavado de manos frecuente, al menos 20 segundos).



Metros (mantenimiento de la distancia física, 1,5 metros).



Maximizar ventilación y actividades al aire libre (mantener ventanas y puertas abiertas en la medida en que sea seguro y factible).



Minimizar número de contactos (preferiblemente siempre la misma burbuja).



En caso de síntomas, diagnóstico o contacto de un caso de COVID-19 "me quedo en casa".

# Colaborando, estamos más cerca



- Respetar la regulación autonómica relativa a medidas de restricción para evitar aglomeraciones:  
movilidad nocturna, normas de aforo en locales comerciales y hostelería, celebración de eventos, actividades deportivas y religiosas, etc.
- Recurre a los paseos al aire libre
- Felicita por teléfono o videoconferencia

# Vuelta a casa



- Lo mejor para prevenir sería no viajar este año y quedarse a celebrar la Navidad con la gente que habitualmente se convive.
- No obstante, si se viaja por motivos familiares, reducir al máximo las reuniones presenciales.
- Antes de regresar a casa para las vacaciones, limitar al máximo las interacciones sociales y extremar las medidas de prevención los 10 días antes.
- Además, deberán atenerse a las medidas preventivas aplicables en la comunidad autónoma y localidad.

Una vez en casa, limitar los contactos, respetar la burbuja de convivencia e interactuar sobre todo al aire libre, en lugar de en el interior.

# Reuniones y celebraciones familiares. Decálogo



- Lo mejor sería juntarse sólo con personas con la que convivas y cuanto menos mejor. Si tienes síntomas de probable infección, aíslate.
- Si aun así, te reúnes con otras personas de la familia los días 24, 25, 31 de Diciembre y 1 de Enero, no se debe superar el número de 10 y han de ser del mismo grupo o no más de dos núcleos de convivencia. Si hay alguna persona mayor o con enfermedad, prevenir contagios mediante aislamientos voluntarios 10 a 14 días antes. Previo a la llegada, ventila 20 minutos si no puedes reunirte en un espacio abierto. Luego, 5 o 10 minutos /hora.
- Recíbelos con hidroalcohol, lavados de manos frecuente. Demuestra tu cariño con gestos y palabras, sin besos y abrazos.
- Usa mascarilla todo el tiempo, excepto cuando vayas a llevarte la comida a la boca, bien colocada, no bajarla para hablar. No la dejes encima de la mesa, en el codo o colgada de la oreja.

# Reuniones y celebraciones familiares. Decálogo



- Una buena idea tener algunos sobres de papel para que los comensales puedan guardar correctamente la mascarilla. Una vez terminada la comida, mantener la mascarilla.
- Si alguien fuma, que lo haga en el exterior.
- Proteger a las personas mayores o con enfermedades de riesgo.
- Si es posible, sentarse en sitios alternados para mantener distancias.
- Mejor que sirva la mesa una sola persona.
- No brindar y no mezclar los vasos.
- Procurar no levantar mucho la voz, cantar o gritar para evitar aerosoles. Si se pone música que no esté muy alta, para no tener que forzar la voz.

# Compras

- Planificarlas con antelación para evitar lugares muy concurridos, que no sean en horas punta y apoyar al pequeño comercio local



Castilla-La Mancha

*#ElMejorRegaloEsCuidarnos*