

# GUÍA DE CUIDADO



## PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO TUS VACACIONES

Los viajes y las actividades en sitios públicos pueden aumentar las posibilidades de contagio del virus. Por ello, te recomendamos proteger la salud de tu familia, disfrutando de las vacaciones en casa. Antes de viajar o asistir a reuniones te invitamos a realizar el siguiente test que te ayudará a determinar cuál es la mejor opción para disfrutar con tus seres queridos más cercanos.

## REALIZA EL SIGUIENTE TEST

Estas preguntas pueden ayudarte a decidir qué es lo mejor para ti y tu familia.

	SÍ	NO
¿Tú o alguien de tu familia corren riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hospitales de tu comunidad o de tu lugar de destino están en sobre ocupación de pacientes con COVID-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El lugar donde vives o tu lugar de destino tiene requisitos o restricciones para viajeros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tus planes de viaje incluyen traslados en bus, tren o avión que podrían dificultar la posibilidad de mantener una distancia de 2 metros o más?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los casos en tu comunidad o en la ciudad de destino son muchos o están aumentando?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Viajarás con personas que no viven contigo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Dudas que las personas que viajan contigo cumplen con las normas de bioseguridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes incertidumbre que el sitio de estancia o de reunión te permite garantizar el distanciamiento de 2 metros o más, adecuada ventilación y el cumplimiento de los protocolos de limpieza y desinfección?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es "sí", te recomendamos reconsiderar el viaje, evaluar riesgos y beneficios. Quédate en casa, es el sitio más seguro para ti y tu familia.

Definitivamente NO debes viajar si: en los últimos 14 días has estado en contacto estrecho con una persona con COVID-19, si tienes síntomas, te han diagnosticado COVID-19, o si estás esperando el resultado de la prueba.

Si decides viajar, recuerda que la pandemia continua y cualquier persona puede ser potencial transmisor de la COVID-19, así luzca saludable. Sigue las siguientes recomendaciones:

- Evita las aglomeraciones, los sitios cerrados y sin ventilación.
- Usa tapabocas de manera adecuada cubriendo boca y nariz permanentemente.
- Evita el contacto cercano y preserva una distancia de 2 metros de otras personas.
- Lávate las manos de manera frecuente con agua y jabón por al menos 20 segundos, o usa un desinfectante de manos (con al menos un 60 % de alcohol).
- Evita tocar el tapabocas, las superficies, manijas y otros objetos, así como los ojos, la nariz y la boca.
- Prefiere recibir los alimentos al aire libre y evita hablar mientras los consumes.



Feliz año nuevo

## RED DE GESTIÓN Y TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO

