

COVID-19: recomendaciones para reunirse de manera segura

El COVID-19 está en aumento en la ciudad de Nueva York. Reunirse con otras personas, especialmente en interiores, aumenta el riesgo de propagar el COVID-19. Usted no debería organizar reuniones, ni asistir a ellas. Sin embargo, si planea reunirse con otras personas, recuerde las siguientes recomendaciones para garantizar la seguridad.

Siempre tome estas cuatro medidas clave para prevenir la transmisión de COVID-19:

- **Quédese en casa:** quédese en casa si no se siente bien, dio positivo en una prueba de COVID-19, estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o viajó recientemente.
- **Mantenga la distancia:** manténgase a al menos 6 pies de distancia de las personas que no vivan con usted.
- **Use una cobertura facial:** proteja a las personas que están cerca de usted. Use una cobertura facial cuando esté tanto en lugares cerrados como al aire libre. Las coberturas faciales reducen la transmisión del COVID-19, en especial si está enfermo y no presenta síntomas. Consulte las [Preguntas frecuentes sobre coberturas faciales](#) para obtener más información.
- **Mantenga sus manos limpias:** lávese las manos frecuentemente o use desinfectante de manos a base de alcohol. No se toque la cara si no se lavó las manos y cúbrase la boca al toser o estornudar.

Reuniones más seguras

- **Conozca su propio riesgo.** Si es un adulto mayor o tiene una enfermedad que aumenta su riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19, considere quedarse en casa.
- **Sepa qué riesgos corren los demás.** Reúnase únicamente con personas que sepa que se cuidan, usan cobertura facial y mantienen una distancia de al menos 6 pies de los demás.
- **Reúnase con grupos pequeños.** Cuantas más personas se reúnan, en particular en lugares cerrados, mayor será el riesgo de contagio de COVID-19.
- **Reúnase durante poco tiempo.** Cuanto más tiempo esté reunido con otras personas, mayor será el riesgo de contagio de COVID-19.
- **No levante la voz.** Evite gritar y cantar, ya que estas actividades aumentan la transmisión de partículas que pueden infectar a otras personas.
- **Apéguese a una "burbuja social" de pandemia.** Limite las reuniones en persona al grupo principal de amigos o familiares para reducir la exposición a personas ajenas a su grupo cercano.
- **No viaje.** Muchas partes del país y territorios fuera de los Estados Unidos tienen altos niveles de COVID-19. Quédese cerca. Si viaja, asegúrese de conocer los requisitos sobre cuarentena en su destino y al regresar a su hogar. Consulte el artículo "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (Qué necesita saber acerca de los viajes durante la COVID-19) para obtener información sobre los requisitos de cuarentena del Estado de Nueva York.
- **Al aire libre es más seguro.** Abríguese y reúnanse al aire libre. El COVID-19 se contagia con mayor facilidad en espacios cerrados ya que hay menos circulación del aire, las personas

suelen estar cerca unas de otras, y la temperatura y humedad colaboran en la transmisión del virus. Esto sucede especialmente en invierno cuando las puertas y ventanas están cerradas.

- **Acuda a rezar de manera segura.** Asistir a servicios en espacios cerrados puede ser riesgoso ya que a menudo hay muchas personas en un espacio limitado y se realizan actividades como cantar. En su lugar, únase a los servicios en línea o hágalo al aire libre. Si asiste a servicios presenciales, use una cobertura facial, lleve y use desinfectante de manos a base de alcohol, siéntese únicamente con las personas con las que convive, mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas (12 pies si habrá cantos) y no comparta copas, libros ni objetos religiosos. Evite darse la mano y abrazarse con otras personas.
- **Lleve sus pertenencias.** Compartir una bebida o convidar comida puede propagar el virus. Evite compartir vasos, platos y utensilios con otras personas.
- **Esté preparado.** Si ha invitado personas a su casa, abastézcase de coberturas faciales adicionales y desinfectante de manos para ofrecerles a los invitados.
- **Sea creativo.** Piense en juegos que se puedan jugar a distancia y que no involucren contacto físico, como "dígalos con mímica". Consulte los "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (Consejos para una temporada festiva segura) para obtener más información.

Deportes más seguros

- **Corra, camine o ande en bicicleta.** Estos deportes son buenas opciones si los practica solo o con otra persona, pero en este último caso mantenga al menos 6 pies de distancia de los demás o utilice una cobertura facial.
- **Disfrute de los deportes de invierno.** Si nieva, aproveche para hacer caminatas con raquetas de nieve o andar en trineo.
- **Evite los deportes en equipo.** Los deportes en equipo implican estar en contacto cercano con otras personas y esto aumenta el riesgo de transmisión. Lanzar y coger el frisbi es una actividad más segura ya que se puede mantener una distancia de los demás jugadores.
- **Lávese las manos.** Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de practicar deportes. No se toque la cara mientras practica el deporte.

Hágase la prueba y conozca el significado de los resultados. Consulte "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Preguntas frecuentes sobre las pruebas de COVID-19) para obtener más información.

- **Hágase la prueba.** Todos los neoyorquinos deben hacerse la prueba. Visite nyc.gov/covidtest, llame al **311** o envíe un mensaje de texto con las palabras "COVID TEST" al **855-48** para encontrar un lugar donde hacerse la prueba. Muchos sitios ofrecen pruebas gratuitas.
- **Pruebas de diagnóstico.** Algunas pruebas son más precisas que otras. Converse con su proveedor de atención de salud sobre el tipo de prueba que se realizó y sobre el significado del resultado. Si el resultado fue positivo o si recientemente estuvo en contacto con una persona con COVID-19, debe quedarse en su casa y tomar las medidas de precaución para reducir el riesgo de contagiar el virus a otras personas, incluso si el resultado es negativo.

- **Pruebas de anticuerpos.** Un resultado positivo significa que se detectaron anticuerpos en su sangre y que es probable que haya tenido COVID-19 en algún momento del pasado. Sin embargo, existe la posibilidad de volver a tener COVID-19, por lo que es importante tomar medidas de precaución.

Comparta información con otras personas y protéjase unos a otros.

- **Comparta información con otras personas.** Recuérdeles a otras personas cuáles son las cuatro medidas clave para evitar la transmisión del COVID-19: quedarse en casa, mantener la distancia, usar una cobertura facial y mantener las manos limpias. Visite coronavirus.health.ny.gov para conocer las actualizaciones sobre las restricciones por el COVID-19 en todo el estado, inclusive la cantidad de personas que pueden reunirse de manera segura en lugares cerrados y al aire libre.
- **Sea educado.** Fomente un comportamiento saludable. Si ve a una persona que no utiliza una cobertura facial, en lugar de enojarse, pregúntele: "Por favor, ¿podría utilizar una cobertura facial cuando esté cerca de mí?". Si una persona está demasiado cerca, pídale educadamente: "Por favor, ¿podría darme un poco de espacio?".
- **No sea crítico.** En lugar de criticar a los demás por participar en interacciones en persona, alientelos a hacerlo de forma segura.
- **Cuide a sus amigos y vecinos.** Póngase en contacto con personas que estén más aisladas, sean mayores o puedan tener una afección que las haga correr un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19. Si usted no está enfermo y no corre un mayor riesgo, ofrézcase a hacer mandados por ellos si no pueden salir de su casa.

El Departamento de Salud de NYC podría modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

11.13.20