



COVID – Recomendaciones para Actividades Seguras Durante los Días Festivos de Invierno

Los eventos y reuniones durante los días festivos pueden representar un riesgo de propagación de COVID-19. Los eventos festivos en la escuela, en la comunidad y en el hogar deben llevarse a cabo con las precauciones de salud COVID-19 en efecto. Siguiendo algunos pasos básicos de seguridad, las escuelas y las familias pueden asegurarse de que las actividades y los eventos festivos no solo sean divertidos, sino también seguros para todos los miembros de la comunidad, incluidos los niños pequeños que no están vacunados.

Vacúnese completamente.

Las vacunas (incluyendo la inyección de refuerzo, si es elegible) son la mejor protección contra las infecciones. Las tres vacunas que están disponibles actualmente son seguras y reducen eficazmente el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por COVID-19. Las opciones de vacunación se enumeran en el sitio web del [Departamento de Salud del Condado de San Mateo](#). Las vacunas ahora también están disponibles ampliamente para niños de 5 a 11 años.

Permanezca en casa si no se siente bien.

No asista a celebraciones ni participe en actividades de grupo si se siente mal o experimenta síntomas. La secreción nasal, el dolor de cabeza y vómito todos son [síntomas de COVID-19](#).

Permanezca en casa si ha estado expuesto al COVID-19 y no está vacunado.

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y aún no está completamente vacunado, quédese en casa.

Use una mascarilla.

Aun estando vacunado, puede contraer COVID-19 y portar y propagar el virus sin presentar síntomas. Las mascarillas son una forma eficaz de prevenir la propagación de COVID-19.

- Todos, independientemente del estado de vacunación, deben continuar usando una mascarilla en interiores públicos.
- Se recomiendan las mascarillas en entornos privados donde algunos asistentes no están vacunados o cuando el entorno incluye personas que son de otra manera son médicamente vulnerables o cuyo sistema inmunológico está comprometido.





Mantenga pequeñas las reuniones.

Las reuniones grandes, aunque sean al aire libre, presentan un riesgo de transmisión de COVID-19. Hágase una prueba 1-3 días antes de reuniones durante los días festivos.

Reúnase al aire libre.

Las actividades en interiores donde se mezclan personas de diferentes hogares presentan un mayor riesgo de transmisión de COVID-19, especialmente para personas que todavía no se han vacunado.

Tenga cuidado al comer.

Coma al aire libre, si es posible, mantenga una distancia mientras come y bebe, y practique la buena higiene de manos.

Siga esta guía cuando viaje:

- Aunque los [CDC](#) y [CDPH](#) tienen requisitos mínimos con respecto a los viajes, todos deben seguir los mismos pasos: vacunarse, evitar viajar cuando están enfermos, usar una mascarilla al usar el transporte público o si están con personas que no forman parte de su hogar y evitar reuniones grandes.
- Haga una prueba 1-3 días antes de viajar.
- Haga una prueba cuando regrese de su viaje. Haga una prueba adicional 3-5 días más tarde.
- Las escuelas no deben excluir a los estudiantes que han viajado; sin embargo, es posible que quieran [aumentar la frecuencia de pruebas del personal](#) y los estudiantes durante y después del tiempo pico de vacaciones.
- Aliente a las familias que viajaron internacionalmente a seguir la guía referente a [viajes de los CDC](#).

Después de un Evento, Reunión o Viaje

- Para protegerse aún más a sí mismo y a sus seres queridos, asegúrese de estar pendiente de síntomas por 14 días después de participar en celebraciones, actividades o viajes.
- Preste especial atención del día 3 al 7 después de las actividades, ya que es cuando las personas tienen más probabilidad de desarrollar síntomas.
- Si se entera de que ha estado en contacto cercano con alguien que da positivo en la prueba, hágase la prueba y, si no está completamente vacunado, permanezca en cuarentena en casa.
- Si no se siente bien o da positivo en la prueba, quédese en casa independientemente del estado de vacunación.
- Los niños y jóvenes que asisten a una escuela TK-12^o. y no están vacunados no califican para la cuarentena modificada si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:
 - El evento tuvo lugar fuera de un entorno escolar.
 - Todos los asistentes a un evento no usaron mascarillas.