

EDUCACIÓN A PACIENTES | **SERIE INFORMATIVA****Socializar Durante la Pandemia de COVID-19**

Los días festivos son momentos en los cuales nos reunimos con nuestros familiares y amigos. Este año, el coronavirus (virus causante de la enfermedad COVID-19) circula en Estados Unidos y todo el planeta. Por esta razón, necesitamos implementar nuevas formas de socializar de manera segura. Te presentamos consejos generales para estar saludable y ayudar a tomar decisiones sobre cómo celebrar los días festivos durante estos tiempo de pandemia.

**Recomendaciones Diarias para Mantenerse Saludable:**

1. **Utiliza una máscara** siempre que estés fuera de tu casa y puedas estar en contacto con otros. Las máscaras te protegen a ti y a los que te rodean. Las máscaras son un signo de respeto y cuidado con otros.
2. **Lava tus manos frecuentemente** con agua y jabón o con desinfectantes con base en alcohol.
3. **Mantener distanciamiento físico**, al menos 6 pies de distancia.
4. **Evita lugares concurridos.**
5. **Evita lugares cerrados donde se reúnen personas, incluyendo restaurantes, gimnasios y cafeterías.**
6. **Vacúnate en contra de la Influenza.**



7. **Comunícate con tu proveedor de salud para manejar y controlar tus condiciones respiratorias.**
8. **Practica hábitos saludables durmiendo suficiente en la noche, manteniendo una dieta balanceada, realizando ejercicios y manejando el estrés.**
9. **Comunícate con tus familiares y amigos que viven solos o han presentado dificultades con el aislamiento mediante una llamada, mensaje o una videoconferencia.**
10. **Se realista.** El COVID-19 es un virus muy serio y puede ser letal.
11. Necesitamos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para disminuir el riesgo de contagiar a nuestra familia y personas en nuestro alrededor. Cualquiera puede contraer el virus y personas asintomáticas pueden contagiar a otros que están a mayor riesgo. Todos debemos seguir estas recomendaciones para disminuir el contagio y limitar la exposición.

Estrategias para mantenerse saludable durante los días festivos.

1. **Celebra los días festivos entre los miembros de tu núcleo familiar.**
2. Si vas a celebrar con personas que no viven contigo, reúnanse en espacios abiertos y en grupos pequeños, solamente. Utiliza la máscara y mantén distanciamiento físico. Durante las comidas o bebidas, si remueves tu mascarilla, mantén una distancia de al menos 6 pies para evitar contagiarte y lava tus manos con regularidad. Planifica con tiempo y deja clara tus expectativas y reglas a todos los invitados.
3. **Limita** cualquier viaje no esencial.
4. **Planifica con tiempo** las actividades al aire libre y crea un plan alternativo en caso de cambios con el clima.
5. **Envía comida durante las festividades** a amigos locales o vecinos sin tener contacto físico. Déjale saber que no hay evidencia que el COVID-19 se transmita mediante la comida. Para más información relacionada a la seguridad de la comida y el COVID-19, visita el CDC en el siguiente enlace: <https://www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html>

**6. Notifícale a tus invitados lejanos a que:**

- a. "Visiten" virtualmente este año.
- b. Hospedarse en un hotel y visitar durante las actividades al aire libre solamente, usar máscara y mantener distanciamiento físico.
- c. Realizarse la prueba de COVID-19 y mantener cuarentena por 14 días, para luego visitarlo. Durante el periodo de cuarentena, los invitados deben quedarse en un cuarto de visita separados de los demás, utilizando máscaras en áreas comunes. Evitar contactos cercanos. ¡Esto incluye niños y ancianos!

7. Se creativo sobre cómo mantenerse seguro, socializando con precaución en tiempos de COVID-19.



Cómo lidiar con el COVID-19

<p>Tómese un descanso de las noticias </p>	<p> Cuidese</p>
<p>Tómese el tiempo para relajarse </p>	<p> Conéctese con otros</p>
<p>Establezca metas y prioridades </p>	<p> Enfóquese en los hechos</p>

Autores: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Vidya Krishnan, MD, MHS, ATSF

Editores: Catherine Chen, MD, DorAnne Donesky, PhD, ANP-BC, ATSF Donald Sullivan, MD, MHS, MCR

Traducción al español: Wilfredo De Jesús Rojas, MD, FAAP. David Moreno-McNeill, MD, FAAP.

Recursos Adicionales**American Thoracic Society (ATS)**

- www.thoracic.org/patients
 - Face coverings in a pandemic
 - How to stay safe during COVID-19
 - Influenza

Centers for Disease Prevention and Control (CDC)

- www.cdc.gov

Esta información es un servicio público de la Sociedad Americana de Tórax (ATS). El contenido es sólo para fines educativos. No debe ser usado como un sustituto del consejo médico de su proveedor de salud.