

LISTA DE SEGURIDAD POR SI TE REÚNES



Si decides reunirte, siempre existe el riesgo de propagar la infección del COVID-19. Ayuda a reducir este riesgo con una buena planeación, conversando sobre ello y haciendo algunos acuerdos.

Antes de la reunión

- Ten “la conversación”.** Sé muy claro con tus amigos y familiares acerca de cómo harán de la seguridad una prioridad cuando pasen tiempo juntos. Establezcan algunas reglas básicas que ayuden a todos a saber qué esperar. Visita coronavirus.wa.gov/reuniones para ver un ejemplo de una guía de conversación.
- Revisa tu lista de invitados.** ¿Hay personas que pudieran estar en la [categoría de alto riesgo](#) o niños? Piensa en las necesidades especiales de cada quien y toma precauciones como parte de tu planeación.
- Checa tu espacio y reúnete afuera si es posible.** ¿Hay suficiente espacio para mantener una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de las personas con las que no vives? Si no es así, ¿hay un espacio al aire libre, como un parque, donde se puedan reunir? Si es así, ¿habrá baños que las personas puedan usar? Si te reúnes adentro, abre las ventanas para que haya más ventilación. ¡Recuérdales a tus invitados llevar ropa abrigadora!
- Ajusta tu lista de invitados.** Limita el número de invitados de acuerdo con el número permitido en tu condado según el plan [Safe Start](#) y la disponibilidad de espacio al aire libre o interior para mantener una distancia de 6 pies (2 metros).
- Haz un chequeo de salud.** Pregunta si alguien ha tenido [síntomas](#) como tos, fiebre o dificultad para respirar en las últimas dos semanas. Pide a los invitados que chequen su temperatura antes de llegar. Cualquier persona con fiebre – o quien haya tenido síntomas o tenga conocimiento de haber estado en contacto con alguien que tiene COVID-19 en las últimas dos semanas – debe quedarse en casa.
- Considera a los niños.** Los niños tienen dificultad jugando a una distancia de 6 pies (2 metros), por lo que usar máscaras y lavarse las manos frecuentemente puede ser el plan de acción más seguro. Recuerda: ¡los niños menores de 2 años nunca deben usar máscaras!
- Haz un plan para la comida.** Habla sobre los detalles de cómo se compartirá la comida. La opción más segura es que todos lleven sus propios alimentos. Si van a compartir, separa la comida con anticipación en porciones individuales y evita usar platos y utensilios comunales.
- Limpia, limpia, limpia.** Si tú eres el anfitrión, desinfecta frecuentemente las superficies que las personas usen durante su visita.

- Considera hacer una cuarentena previa al evento.** ¿Es posible que todos los participantes (incluyéndote a ti) se pongan en cuarentena de 14 días antes de la reunión?
- Hazte el examen.** Si has estado alrededor de muchas otras personas o no usas una máscara regularmente, hazte el examen del COVID-19 para asegurarte de que no lo tienes. Considera que puede tomar algunos días recibir los resultados del examen. Aún si tu examen sale negativo, necesitarás usar una máscara y guardar tu distancia de otros al socializar.

Durante la reunión

- Lávate las manos antes y frecuentemente.** Pide a los adultos y niños que se laven las manos con jabón por al menos 20 segundos antes de llegar, antes y después de comer, y antes de irse. Si no hay acceso a un lavabo, provee gel antibacterial.
- De ser posible, reúnete al aire libre.** Si te reúnes adentro, abre las ventanas para que haya más ventilación.
- Ponte la máscara.** Usa una máscara todo el tiempo cuando no estés comiendo. Considera tener máscaras extra a la mano por si otros no llevan.
- Porciones separadas.** Evita compartir comida y utensilios, incluso con bebés o niños pequeños. No compartan bebidas.
- Evita el contacto cercano.** Solo sonrisas y abrazos al aire, y practica con los niños antes para que hagan lo mismo.

Después de la reunión

- Lávate las manos (de nuevo).** Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón.
- Desinfecta.** [Limpia todas las superficies](#) que los invitados pudieron haber tocado como mesas, mostradores de la cocina, manijas y accesorios en el baño, primero con jabón y agua, y después con un desinfectante.
- Pon atención a los síntomas.** Avisa a las personas que asistieron a la reunión si hay un examen positivo entre los asistentes. [Obtén más información](#) sobre qué hacer si has estado expuesto.

Para solicitar este documento en otro formato, llama al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición pueden llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.