

#Noscuidamos: Especial fiestas!

La nueva normalidad de la que se habló durante gran parte de la cuarentena llegará a nuestras mesas familiares de Navidad y Año Nuevo y será parte de los festejos.

Si bien el aislamiento obligatorio estricto quedó atrás, queremos compartir con vos **tips o estrategias que podés tener en cuenta al momento de organizar estas reuniones para minimizar la transmisión del virus y celebrar de manera segura.**



- ✓ Priorizar los **encuentros al aire libre.**
- ✓ Limitar al **máximo el número de personas** que participen del encuentro, la recomendación es no superar los 10 y que representen tu círculo íntimo.
- ✓ **Evitar** abrazos, besos y saludos con contacto físico.
- ✓ Mantener una **distancia de al menos 2 metros** siempre que sea posible.
- ✓ Utilizar **tapabocas para cubrirse nariz, boca** y mentón cuando no se logre mantener la distancia o se esté en lugares cerrados o con ventilación insuficiente.
- ✓ **Lavarse las manos con frecuencia.** Ya sea con agua y jabón o con alcohol en gel u otro tipo de sanitizantes antes y después de ir al baño, comer, toser o estornudar, tocar superficies comunes o elementos compartidos.

Para tener en cuenta en la cena...

- ✓ Pensar en un **menú de comida sencilla y rápida** para estar sin el tapabocas el menor tiempo posible.
- ✓ **Evitar compartir platos**, bandejas y cubiertos.
- ✓ **Identificar las copas o vasos** para que no se mezclen. Podés ponerles stickers o etiquetas de colores.
- ✓ **Usar tapaboca durante la preparación de los platos**, sobre todo en espacios cerrados. También al conversar sino se puede mantener la distancia de dos metros.
- ✓ Mantener **abiertas puertas y ventanas** para asegurar una ventilación cruzada en todos los ambientes.
- ✓ Lo ideal sería poder **armar varias mesas con distancia una de otra**, para que sean compartidas solo por convivientes.
- ✓ **Evitar cantar, gritar o bailar si no es posible mantener la distancia** de dos metros.

Te recomendamos tener **especial cuidado con mayores de 60** y personas con factores de riesgo. Esta es, tal vez, la medida más antipática, pero de importancia fundamental. Si en tu entorno hay personas mayores o con **factores de riesgo** -como diabetes, cáncer, enfermedades renales, cardíacas o pulmonares- que pueden desarrollar un cuadro grave de la enfermedad, lo ideal sería que participen del **encuentro de manera virtual.**

También podés **extremar medidas los días previos** al encuentro como una forma de minimizar al máximo la posibilidad de convertirte en transmisor del virus. **Limitar las salidas y actividades sociales los días previos a navidad y año nuevo** sobre todo si del encuentro participarán adultos mayores.

Es muy importante juntarse con responsabilidad: mantener la distancia, usar tapabocas y hacerlo al aire libre.