

MI RIESGO DE COVID-19: TOMAR DECISIONES SOBRE VISITAR LUGARES PÚBLICOS DURANTE LA PANDEMIA.

Dado que no hay forma de asegurar un riesgo cero de infección, es importante entender los riesgos potenciales antes de arriesgarse. Ya que no es posible proporcionar los niveles específicos de riesgo para cada actividad en cada comunidad, es importante considerar qué significativo es el riesgo para otros y para usted mismo cuando decide a dónde ir y cuándo.

PASO 1: CONSIDERE EL RIESGO PARA OTROS

Piense en las personas con las que vive y en aquellos que estarán a su alrededor durante la actividad:

¿Son todos menores de 60 años?



De no ser así, considere el riesgo de exponerlos al virus.

¿Gozan todos de buena salud, sin enfermedades subyacentes?



De no ser así, considere el riesgo de exponerlos al virus.

¿Podría ser usted un riesgo para otros según los lugares donde ha estado?



Si usted tuvo contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19, o si le han indicado que haga cuarentena, no debe salir de su casa, excepto para ir a un centro médico.



Si ha participado en actividades de alto riesgo*, como ir a clubes o estar en público sin distanciamiento social o sin mascarilla, es más probable que usted exponga a otros al virus.

* EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE ALTO RIESGO

- Realizar un crucero.
- Ir a una playa llena de gente.
- Ir al gimnasio.
- Comer en el interior de un restaurante.
- Jugar deportes de alto contacto (fútbol, básquet).
- Ir a casinos.
- Asistir a lugares con mucha gente, como grandes conciertos, eventos deportivos o lugares de adoración.
- Comer en un buffet.
- Ir a bares.
- Ir a una sala de cine.

PASO 2: CONSIDERE EL RIESGO PARA USTED MISMO

Piense en la actividad pública que está considerando hacer.

¿Están todos usando un tapabocas?

- Sí, los tapabocas son obligatorios.
- La mayoría usará tapabocas y yo también
- La mayoría no usará tapabocas, pero yo sí.
- No, los tapabocas no son obligatorios y yo no usaré ninguno.

¿Es posible mantener seis pies de distancia con otros?

- Sí
- Casi siempre
- A veces
- No

¿Cuántas personas asistirán?

- Algunas
- Personas de más de un hogar
- Más de 10
- Una gran multitud

¿La actividad es en el exterior o con buena ventilación?

- En el exterior
- En el interior, pero con buena ventilación
- En el interior, algo ventilado
- En el interior, sin ventilación

¿Cuánto tiempo permanecerá en el lugar?

- Entraré y saldré
- Menos de 15 minutos
- 15 minutos o más
- Horas o más

¿Habrá alguna actividad que haga que las personas respiren profundamente como ejercitarse, bailar, cantar o gritar?

- Respiración normal
- Respiración profunda (ejercicios), hablar mucho
- Gritar, cantar
- Toser, estornudar

¿Podrá lavarse las manos con agua y jabón?

- Sí: es posible lavarse las manos
- No, pero hay desinfectantes para manos
- No, pero llevaré mi desinfectante para manos
- No, y no hay disponible desinfectante para manos

¿Sabe si las superficies de alto contacto han sido limpiadas cuidadosamente para remover gérmenes?

- Sí: el lugar tiene un buen protocolo de desinfección
- No, pero puedo limpiarlas yo mismo
- Sí, pero no con frecuencia
- No. El lugar no desinfecta superficies de alto contacto.

¿Las personas a su alrededor hacen distanciamiento social?

- Sí
- Algunas
- No lo sé
- No

Esta guía brinda información adicional sobre cómo determinar el riesgo asociado a varias actividades. En general, cuanto más estrechamente interactúe con otros y cuánto más tiempo dure esa interacción, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Si después de hacerse estas preguntas decide salir, asegúrese de llevar mascarilla, pañuelos y desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. No olvide nunca tocarse la cara con las manos sin lavar y cubrirse cada vez que tose o estornuda.