

GUIA PARA CELEBRAR HALLOWEEN Y DIA DE LOS MUERTOS DE FORMA SEGURA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

SOLANO PUBLIC HEALTH | SEP 2020

La salud pública de Solano ofrece las siguientes consideraciones para ayudar a proteger a las personas, familias y comunidades del COVID-19. En general, cuanto más de cerca interactúe con los demás y cuanto más dure la interacción, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Recuerde los protocolos de seguridad: use una máscara, mantenga su distancia y lávese las manos.

Actividades de menor riesgo en Halloween y Día de los Muertos

Considere estas actividades de menor riesgo que las familias pueden hacer para celebrar Halloween y el Día de los Muertos:

- Decorar calabazas con miembros de su hogar y exhibirlas
- Decorar calabazas al aire libre, a una distancia segura, con vecinos o amigos.
- Decorar su casa, apartamento o espacio de estar
- Hacer una búsqueda de Halloween donde los niños reciben listas de cosas temáticas de Halloween para buscar mientras caminan al aire libre de casa en casa admirando las decoraciones de Halloween a distancia
- Tener un concurso de disfraces virtual
- Tener una noche de cine de Halloween o Día de los Muertos con gente con gente de su hogar
- Tener una búsqueda de truco o trato estilo caza de carroñeros con los miembros de su hogar en o alrededor de su casa
- Participar en reuniones basadas en vehículos como películas en coche y atracciones de conducción, o desfiles de automóviles donde los participantes no abandonan sus vehículos

Actividades de Halloween y Día de los Muertos de mayor riesgo

Las siguientes son actividades de mayor riesgo según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- Participar en trucos o trucos tradicionales puerta a puerta
- Pintura facial con personas fuera de su hogar
- Asistir a fiestas de disfraces abarrotadas celebradas en interiores
- Ir a una casa embrujada interior donde la gente puede estar densa y gritando
- Ir en paseos en heno y tractores con personas que no están en su hogar
- Viajar a un festival rural de otoño fuera de tu comunidad si vives en un área con la expansión comunitaria de COVID-19

Truco o trato (trick or treat)

Los CDC consideran que el truco o tratamiento tradicional es una actividad de alto riesgo para difundir COVID-19 porque puede ser difícil mantener el distanciamiento físico en las puertas llenas de gente. Si decide participar, aquí están los siguientes consejos.

Consejos de seguridad para trucos o tratantes:

- Quédate en casa si estás enfermo.
- Truco o trato con aquellos que viven en el mismo hogar.
- Asegúrese de que los miembros de su familia lleven una cara que cubra la nariz y la boca en todo momento.
 - No utilice una máscara de disfraces como sustituto de una máscara de tela a menos que esté hecha de dos o más capas de tela transpirable que cubra la boca y la nariz y no deje huecos alrededor de su cara.

- No use una máscara de disfraces sobre una máscara de tela porque puede ser peligroso si la máscara de traje hace que sea difícil respirar. En su lugar, puede usar una máscara de tela temática.
- Mantenga el distanciamiento físico de 6 pies de otras personas fuera de su hogar tanto como sea posible.
- Establece marcadores para grupos de tramposos para distanciarse unos de otros mientras se alinean para los dulces.
- Desinfectar la mano con frecuencia mientras está en público, especialmente después de toser o estornudar.

Consejos de seguridad para propietarios:

- No reparta dulces si está enfermo.
- Configure marcadores para marcar distancias de 6 pies frente a la casa y que conducen a la puerta principal.
- Participe en trucos o tratos unidireccionales donde las bolsas de regalos se preparan con anticipación y se colocan en una mesa de distribución.
 - Cuando prepares bolsas de regalos, lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de preparar estas bolsas.
 - Estas bolsas de regalos se pueden alinear para que las familias la agarren y se vayan mientras continúan a distancia física.

Orientación para interacciones sociales más seguras

El enfoque más seguro es quedarse en casa e interactuar con las personas dentro de su hogar. Si decides interactuar con otros, ten en cuenta los riesgos potenciales y encuentra maneras de celebrar de la forma más segura posible.

- Si decides interactuar con otras personas fuera de tu propia casa, manténla pequeña, asegúrate de que las personas usen máscaras, dile a los invitados que no vengán si se sienten mal de alguna manera y asegúrate de que las personas sean capaces de mantener el distanciamiento físico de 6 pies el uno del otro.
- En exterior es más seguro que en interiores. Los espacios interiores son más riesgosos que los espacios al aire libre porque podría ser más difícil mantener a la gente separada y hay menos ventilación. Independientemente del lugar, quédate a seis pies de distancia y siempre use una cara que cubra a personas fuera de su propio hogar.
- Limite el número de huéspedes. Esto no sólo reduce el riesgo de exposición al virus, sino que un número pequeño también facilita el mantenimiento de la distancia física.
- Manténgase alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, como los adultos mayores y las que tienen afecciones médicas subyacentes. Considere invitarlos a través del videochat en su lugar.
- Asegúrese de que los suministros que promueven una higiene saludable estén disponibles, incluidos los desinfectantes de manos que contengan al menos un 60% de alcohol, toallas de papel, máscaras y toallitas desinfectantes.
- Desaconseja a las personas de compartir artículos que son difíciles de limpiar o desinfectar.
- Si te sientes mal, quédate en casa. No vale la pena el riesgo de infectar a amigos y seres queridos que verás en una reunión. Considera irte si empiezas a sentirte enfermo en la reunión.

Mejores prácticas generales

- Use una cubierta facial cada vez que salga de casa.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante a base de alcohol.
- Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.
- Estornudar y toser en el codo o un tejido.

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia con regularidad, incluidas las llaves, las manijas de las puertas y los pasamanos.

Qué hacer si usted estuvo expuesto a COVID-19 o comenzar a sentirse enfermo

Si usted estuvo expuesto a alguien que está enfermo con COVID-19 o tiene cualquiera de los siguientes síntomas que es nuevo y no se explica de otra manera, hagase la prueba de COVID-19.

Estos son los síntomas de COVID-19:

- Fiebre, escalofríos, temblores o escalofríos repetidos
- Tos o dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Dificultad para respirar
- Sentirse inusualmente débil o fatigado
- Nueva pérdida de sabor u olor
- Dolor muscular
- jaqueca
- Nariz con onida o congestión
- Diarrea

Cómo hacerse la prueba de COVID-19

Para hacerse la prueba de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica. También puede registrarse para realizar pruebas gratuitas en los sitios de pruebas comunitarias del estado, incluso si no tiene síntomas o no tiene seguro médico. Regístrese a través de www.LHI.care/covidtesting o llame al 888-634-1123. Las citas para el mismo día están disponibles, y los resultados se proporcionan dentro de 2-3 días hábiles.

También puede encontrar sitios de prueba adicionales a través del Programa de pruebas de línea base de proyectos en www.projectbaseline.com/study/covid-19

Recursos

- Para obtener orientación de los CDC sobre las actividades de Halloween organizadas por riesgo, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween>
- Para obtener información local y orientación sobre COVID-19, visite www.solanocounty.com/covid19
- Para obtener información adicional y orientación del Estado, visite www.covid19.ca.gov