



Medidas de prevención para evitar contagios durante Año Nuevo y Vacaciones



El autocuidado es la forma más eficaz para reducir el riesgo de contagio por **COVID-19**. Las **Medidas de prevención** como el uso de mascarilla, el lavado de manos, ventilar espacios comunes, son parte de las acciones que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre las cuales el **distanciamiento social y distanciamiento físico** se posiciona como las principales medidas de prevención identificadas por el Ministerio de Salud de Chile.

Es precisamente esta última la que toma más preponderancia en las fechas que se aproximan, ya que **fiestas** como Año Nuevo, así como también las **vacaciones** de verano, suponen momentos de reunión, aglomeración y encuentros.

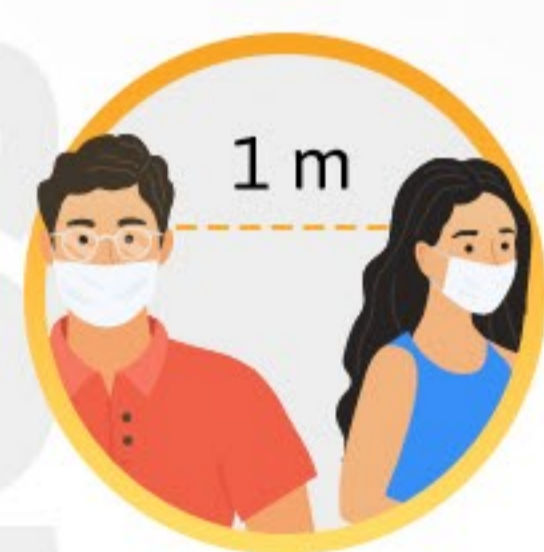
¿En qué consiste el Distanciamiento social?

Esta medida sanitaria busca reducir la velocidad de propagación del **COVID-19** al mantener un espacio o separación entre las personas, evitando el contacto físico entre ellas. Asimismo, permite detener el ascenso exponencial de contagios y prevenir la saturación del sistema de salud.

En tiempos en que se acercan las **fiestas y vacaciones**, las recomendaciones para prevenir contagios apuntan a informarse y poner en práctica ciertas sugerencias para hacer efectivo el **distanciamiento social**.

A continuación, se presentan algunas **medidas de prevención** contra contagios en espacios cerrados, como también en espacios abiertos y, con ello, contener la propagación del coronavirus:

🏠 Espacios Cerrados



Mantenga distancia de al menos 1 metro de otra persona.



Evite los saludos con contacto físico.



En caso de asistir a una reunión, asegúrese que el lugar tenga buena ventilación y evite tocar las superficies.



En centros comerciales respete las medidas establecidas por el establecimiento, por ejemplo: el aforo.



Priorice los medios de pago electrónicos.

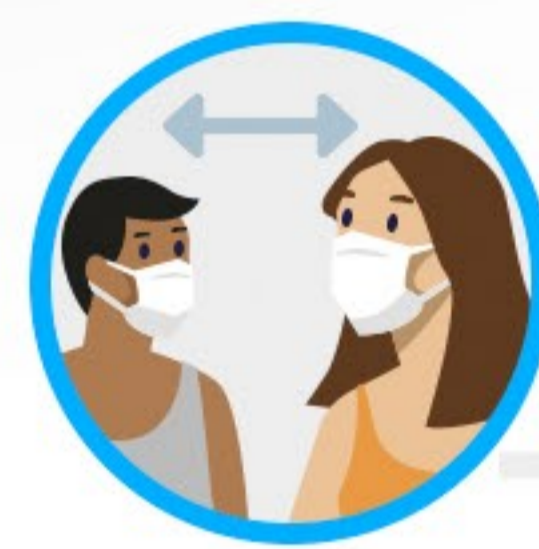


En restaurantes, pubs o cafés, quítese la mascarilla solamente para comer y guárdela en un lugar limpio para evitar que tenga contacto con otras superficies.



🌊 Espacios Abiertos

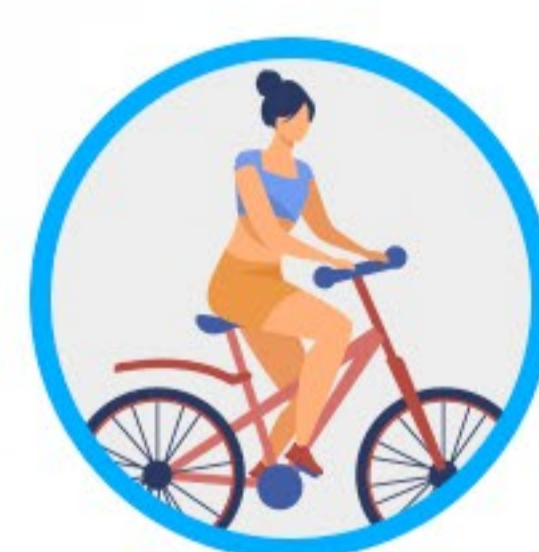
Mantenga la distancia con las personas que no formen parte del círculo con el que vive.



No comparta alimentos, juguetes, juegos u otros artículos con personas ajenas a su círculo.



Prefiera movilizarse a pie o en bicicleta, si usa transporte público mantenga el distanciamiento físico.



En plazas, parques y playas, evite el contacto con juegos infantiles, bancas, entre otros.



Respete las medidas sanitarias del lugar en el que esté.



Para finalizar, una última recomendación si viaja o sale de compras es recomendable llevar sus propios insumos de autocuidado o prevención, como alcohol gel, papel higiénico, servilletas, toallas húmedas o papel absorbente desechable. Estas medidas de prevención sumadas a el uso de mascarilla o el constante lavado de manos, permitirán reducir la exposición al virus.

! ¡No olvide!



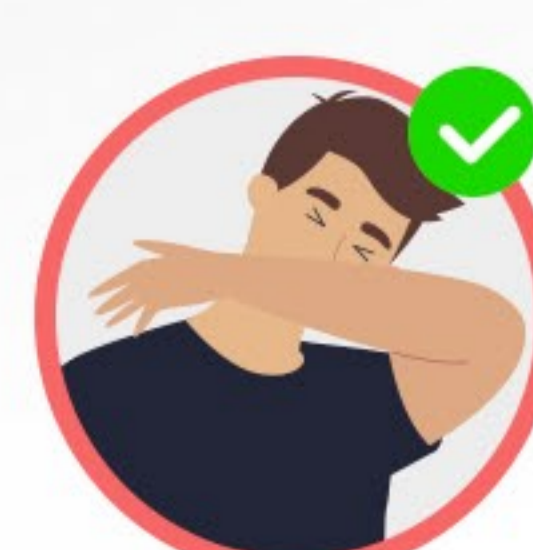
Usar Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento Social



Usar su antebrazo al toser