



■ ¿Cómo disfrutar de las vacaciones en medio de la pandemia de COVID 19?

Tras el anuncio del “permiso de vacaciones” autorizado por el gobierno, muchas familias están planificando sus próximos viajes. Sin embargo, independiente del destino, es importante que se sigan cumpliendo las medidas sanitarias recomendadas por el Ministerio de Salud (MINSAL).

¿Quiénes podrán viajar? ¿Qué transporte es más seguro?, ¿Debo ocupar mascarilla en la playa?, son algunas de las preguntas que comienzan a surgir entre los veraneantes. Aquí le explicaremos todo lo que debe saber para pasar unas **vacaciones** seguras en tiempos de pandemia.

■ ¿Cómo mantener las medidas de distanciamiento para viajes en avión, auto o bus?

En caso de viaje en avión o bus

- Mantener el distanciamiento físico de 2 metros antes de abordar y luego al descender del transporte.
- Desinfectar las manos u objetos personales al pasar por cada control de identidad.
- El uso de mascarilla es obligatorio durante todo el viaje, excepto para comer.



- Al llegar al destino, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos.

En el caso que viaje en automóvil

- Evite el contacto con otras personas.

- Deténgase lo menos posible en el camino, a menos de que necesite descansar para continuar su viaje.

- Evite comer en restaurantes en el transcurso del camino y prefiera llevar comestibles y bebestibles desde su casa.

- Si necesita pasar por una bencinera, recuerde utilizar mascarilla y limpie las manijas o botones antes de tocarlos y desinfectese las manos con alcohol gel antes de ingresar al auto.

■ Medidas Sanitarias Generales

El autocuidado es la forma más efectiva de prevenir posibles contagios de **COVID 19**.

Para que usted y sus seres queridos puedan disfrutar, no se olvide de estos protocolos:

1. El uso de mascarilla es obligatorio.
2. La mascarilla NO es obligatoria solo si la persona no está en movimiento (tomando sol) o si ingresa al agua, respetando una distancia de al menos dos metros con otras personas.
3. Debe mantener la distancia de al menos un metro con las personas de su mismo grupo.
4. Se recomienda un distanciamiento físico de 5 metros entre grupos.
5. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en caso de que no pueda hacerlo use alcohol gel.
6. Respete los aforos permitidos
7. Espere su turno de ingreso a lugares comunes como baños o restaurantes con la mascarilla puesta.
8. Evite tocarse los ojos, nariz y boca.



9. Evita tocar elementos externos de mucha manipulación
10. Cúbrase la boca al toser o estornudar.
11. No deje basura en la playa. Utilice los contenedores establecidos, especialmente cuando necesite cambiar o botar su mascarilla.

■ Recomendaciones

Es normal relajarse durante las **vacaciones**, pero las pequeñas acciones pueden marcar la diferencia. Aquí le dejamos algunos consejos para su viaje:

1. Compre alimentos en locales establecidos y evite consumirlos en la playa. Lleve su propia botella de agua y servicios.
2. Prefiera las playas poco concurridas y asista en grupos pequeños.
3. Lleve una mascarilla de repuesto en caso de que se moje.
4. Se recomienda llegar con el traje de baño puesto, ya que el uso de camarines está prohibido.
5. Lleve sus propios artículos para la playa o piscina como toallas, sillas, quitasoles, juguetes playeros etc.
6. Si va a un restaurante o bar, debe sacarse la mascarilla solo para comer y guardarla en una bolsa limpia. Evite dejarla sobre la mesa.

Si antes de su viaje experimenta algún síntoma como tos, dolor de cabeza, fiebre, dificultad para respirar, entre otros, se recomienda hacer cuarentena preventiva y posponer las **vacaciones**. Evitar la propagación del virus es tarea de todos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

<https://www.minsal.cl/covid-19-gobierno-anuncia-permiso-de-vacaciones-para-comunas-en-transicion/>

<https://www.mutual.cl/portal/wcm/connect/8a9d3902-b66b-401e-b9e2-b38d53726612/06-ficha-rec-playa-v2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=np7MynQ&CVID=np7MynQ&CVID=np7MynQ&CVID=np7MynQ&CVID=np7MynQ>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-safe-travel-advice/art-20486965>

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/12/20201209_Gu%C3%ADa-de-Autocuidado-para-Veraneantes.pdf



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl