

¡Disfrute de los festejos, manténgase a salvo!

Consejos para una temporada festiva segura



Planifique cómo celebrar las festividades de manera segura. Disfrute de las festividades mientras protege a sus seres queridos y evita la propagación del COVID-19: No viaje (¡redescubra las fiestas en casa!); no haga celebraciones grupales ni asista a estas celebraciones (¡hágalas de manera virtual!), no se reúna con otras personas y solo celebre con los miembros de su hogar (¡menos es más!). Aquí encontrará algunos consejos para celebrar.



No importa cómo celebre, siempre ponga en práctica estas cuatro medidas clave:

Quéedese en casa:

Celebre en casa, especialmente si no se siente bien, dio positivo en COVID-19, estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o viajó recientemente.

Mantenga la distancia:

Mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas. No asista a fiestas u otras reuniones, especialmente en lugares cerrados.








Use cobertura facial:

Proteja a las personas que están cerca de usted. Es posible que tenga COVID-19 y no lo sepa.

Mantenga sus manos limpias:

Lávese las manos frecuentemente o use desinfectante de manos a base de alcohol. No se toque la cara si no se lavó las manos y cúbrase la boca al toser o estornudar.

Actividades de festejo más seguras

- **Sea el anfitrión de una celebración virtual.** Celebre con amigos y familia en una cena por videollamada. Despídase del 2020 en un salón virtual de Año Nuevo o con un baile de Tik-Tok. 
- **Decore la casa.** Coloque decoración como un árbol, una menorá, kinara, guirnaldas o luces. Salga a caminar por el vecindario y disfrute de la decoración de las casas y tiendas. Pare a tomar un chocolate caliente o sidra para entrar en calor. 
- **Transmita la alegría de las fiestas.** Sorprenda a su vecino y déjele galletas festivas. Envíe tarjetas a sus compañeros de trabajo por correo regular o llame a un amigo con el que hace tiempo no habla. Invite a alguien que puede estar solo a que se una a su cena de Acción de Gracias o cena festiva en línea. 
- **Cante villancicos al aire libre.** Regale música. Use una cobertura facial y manténgase a 12 pies de distancia de las otras personas (el virus puede propagarse con mayor facilidad cuando estamos cantando, por eso es importante mantener una distancia mayor). 
- **Que caiga nieve.** Haga un muñeco de nieve, salga a andar en trineo o con botas de nieve o arme una pelea con bolas de nieve. 
- **Compras para las fiestas.** ¡No permita que el Black Friday se convierta en un lunes de COVID! Haga sus compras en línea para evitar las multitudes (y un enfrentamiento por el último juguete en el estante) o solicite a su tienda local favorita que le entreguen sus productos en la acera. Si hace las compras en persona, use una cobertura facial, desinfectante de manos y salga durante las horas menos transitadas.
- **Haga un festín.** Cocine un pavo con todas las guarniciones. Coma kugel, latkes, galletas de azúcar y tome licor de huevo: ¡se lo ganó! 
- **Vea fútbol y El Grinch.** Disfrute de sus tradiciones en la televisión y haga su mejor baile de *touchdown* cuando su equipo anote. 



Servicios religiosos

Asistir a servicios en interiores puede ser riesgoso ya que a menudo involucra a muchas personas en un espacio cerrado. Si participa de servicios religiosos:

- **Hágalo de manera virtual o al aire libre.** Únase a los servicios en línea o hágalo al aire libre.
- **Esté preparado.** Lleve y use el desinfectante de manos y asegúrese de que todas las personas de más de 2 años usen una cobertura facial en todo momento.
- **Sepárense.** Solo siéntese con miembros de su hogar y mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás. Recuerde mantener 12 pies de distancia si están cantando.
- **Lleve sus pertenencias.** Lleve sus propios libros de culto y objetos ceremoniales. Nunca beba del mismo vaso que los demás.



Reuniones

Reunirse con otras personas, especialmente en interiores, aumenta el riesgo de propagar la COVID-19. Los entornos grupales hacen que sea difícil mantener el distanciamiento físico y no es posible usar una cobertura facial cuando está comiendo o bebiendo. Recuerde, las personas sin síntomas pueden propagar el virus. Si se va a reunir con otras personas, ¡que sea una fiesta al estilo 2020! Esto significa lo siguiente:

- **Conozca su propio riesgo:** Si es un adulto mayor o tiene una enfermedad que podría agravarse si contrae COVID-19, considere quedarse en casa durante esta época festiva.
- **Sepa qué riesgos corren los demás:** Reúnase con personas que sepa que se cuidan, usan cobertura facial y mantienen al menos una distancia de 6 pies de los demás.
- **Hágase la prueba:** Hágase una prueba para detectar COVID-19 **antes** de visitar a adultos mayores y a otras personas que pueden tener un mayor riesgo de contraer una forma grave de COVID-19 y **después** de asistir a una reunión o viajar.
- **Reúnase con grupos pequeños:** Cuantas más personas se reúnan, mayor será el riesgo de contagio de COVID-19.

- **Al aire libre es más seguro:** Abríguese y celebre al aire libre. El COVID-19 se propaga con más facilidad en el interior ya que hay menos circulación de aire. Esto sucede especialmente en invierno cuando las puertas y ventanas están cerradas.
- **Solo abrazos virtuales:** Desafortunadamente, el contacto físico cercano con personas que no son parte de su hogar no es seguro durante la pandemia de COVID-19.
- **No comparta su plato:** No comparta platos o vasos y no haga comidas o salsas para compartir este año.



Viajes

No debe viajar este año. Viajar lo pone a usted, a su familia y a su comunidad en peligro. Los viajeros que regresan a su comunidad pueden ser la fuente de un brote. Pero si no puede evitar los viajes en las vacaciones:

- **Quédese cerca.** Este es el año perfecto para disfrutar de la mejor ciudad y el mejor estado de nuestro país.
- **Viaje con seguridad.** Mantenga el distanciamiento físico, lleve y use el desinfectante de manos y asegúrese de que todas las personas de más de 2 años usen una cobertura facial en todo momento. Consulte la [Guía de transporte seguro](#) del Departamento de Salud para ver más reglas sobre el camino.
- **Consiga una habitación.** Quédese en un hotel en lugar de quedarse en la casa de alguien. Si tiene visitas que vienen de otra ciudad, sugiéralas que hagan lo mismo.
- **No beba y conduzca.** Es bueno dormir en su propia casa, pero no beba y conduzca para llegar ahí. Designe un conductor. Y si usted es el conductor y ha bebido mucho, camine, tome el metro o llame a un servicio de automóviles.
- **Hágase una prueba y haga cuarentena después de viajar.** Cuando viaja a la mayoría de los otros estados o a otro país, tendrá que hacer cuarentena cuando vuelva a casa. Consulte los [requisitos de cuarentena por viajes del Estado de Nueva York](#) para más información.

⊗ Actividades que definitivamente no debe hacer:

- **Besarse bajo el muérdago.** A menos que viva junto con su compañero o compañera, no habrá besos este año.
 - **Usar el muñeco de nieve inflable de su vecino como tablero para dardos.** Sabemos que es tentador.
 - **Armar una pelea de bolas de nieve con un lanzador de los Yankees.** La nieve no es tan suave cuando viaja a 95 millas por hora.
-

Si se siente agobiado, con ansiedad o depresión, póngase en contacto con NYC Well y obtenga ayuda para su salud mental de modo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173, o visite nyc.gov/nycwell.

