

COVID-19: Recomendaciones para reunirse de manera segura

A medida que la Ciudad de Nueva York reabre fase a fase, es importante que implemente estrategias para permanecer seguro al mismo tiempo que comparte un momento con otra persona. Podemos hacer cambios en nuestra vida cotidiana para detener la propagación de la COVID-19.

Recuerde estas cuatro acciones más importantes para prevenir la transmisión de la COVID-19:

- **Quedarse en casa cuando esté enfermo:** Quédese en su casa si está enfermo, a menos que salga para recibir atención médica esencial (inclusive para las pruebas de detección de COVID-19) o realizar otros mandados esenciales.
- **Respetar el distanciamiento físico:** Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- **Usar una cobertura facial:** Proteja a las personas que están cerca de usted. Usted puede contagiar la enfermedad, incluso si no tiene síntomas, cuando tose, estornuda o habla. Las coberturas faciales ayudan a reducir la propagación de la COVID-19.
- **Realizar una buena higiene de las manos:** Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano.

Reuniones más seguras

- **Cree y apéguese a una "burbuja social" de pandemia:** Intente limitar las reuniones sociales en persona al grupo principal de amigos o familiares, incluso si asiste a una reunión numerosa, procure minimizar la exposición a personas ajenas a su grupo cercano.
- **Conozca su propio riesgo:** Evite mantener interacciones sociales con personas mayores de 65 años o personas que tengan afecciones subyacentes.
- **Evite reuniones grandes:** Cuantas más personas se reúnan con proximidad, mayor es la posibilidad de propagación.
- **Disfrute del clima:** Es más probable que la COVID-19 se propague cuando se reúne en lugares cerrados. Organice reuniones en áreas abiertas al aire libre para reducir aún más el riesgo.
- **Acuda a rezar de manera segura:** Si su lugar de culto ha reabierto, utilice una cobertura facial, no comparta el cáliz ni utensilios y evite el contacto cercano con otras personas, que incluye saludar dando la mano y abrazarse. En su lugar, salude alzando la mano desde lejos.
- **Lleve sus pertenencias (BYO, por sus siglas en inglés):** Compartir una bebida o convidar comida puede propagar el virus. Traer sus propias sillas o mantas para pícnic puede ayudarle a mantener la distancia de otras personas del grupo.
- **Sea creativo:** Piense en juegos que se puedan jugar a distancia y que no involucren contacto físico, como "dígalos con mímica".

Deportes más seguros

- **Correr, caminar, andar en bicicleta:** Estos deportes son seguros si los practica solo o con otras personas, pero en este último caso mantenga al menos 6 pies de distancia y utilice una cobertura facial.
- **Evite los deportes en equipo:** Los deportes en equipo conllevan contacto cercano y pueden ponerlo en riesgo.
- **Siga una higiene de manos saludable cuando practique un deporte:** Arrojar y atrapar un *frisbee* es mejor que los deportes en equipo porque puede mantener una distancia segura. Recuerde lavarse las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de practicar el deporte. No se toque la cara mientras practica el deporte.

No sea crítico; eduque a otras personas sobre cómo estar seguro

- **Las reuniones seguras son posibles:** Todas las personas necesitan contacto social, y algunos neoyorquinos tienen espacios privados donde sentarse al aire libre o un automóvil para salir de la ciudad. A medida que la ciudad reabra, más personas socializarán. Apoyémonos entre nosotros para hacerlo de manera segura en lugar de criticar a otros por mantener una interacción en persona.
- **Sea educado:** Promueva el buen comportamiento. Si ve a una persona que no utiliza una cobertura facial, en lugar de enojarse, acérquese y dígame: "Por favor, ¿podría utilizar una cobertura facial cuando esté cerca de mí?". Si una persona está demasiado cerca, pídale educadamente: "Por favor, ¿podría darnos un poco de espacio?".
- **Si no se siente seguro, retírese:** Retírese de reuniones donde las personas no mantengan una distancia suficiente. [Puede denunciar aglomeraciones al 311.](#)

Conozca el significado de los resultados de la prueba

- **Use los resultados de las pruebas con precaución** para tomar decisiones sobre las reuniones. Para más información sobre las pruebas de COVID-19 y cómo interpretar sus resultados, visite nyc.gov/health/coronavirus y consulte la sección "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (Preguntas frecuentes sobre las pruebas para detectar la COVID-19).
- **Una prueba de anticuerpos positiva** en el virus que causa COVID-19 puede indicar una exposición previa, pero no significa que sea inmune a la reinfección.
- **Una prueba de diagnóstico positiva previa** (hisopado nasal o prueba de saliva) significa que ha tenido COVID-19 y es menos probable que se vuelva a infectar. No sabemos qué tan fuerte es esa protección ni por cuánto tiempo dura.
- **Tenga precaución** al usar estas pruebas para tomar decisiones sobre cómo o con quién reunirse.

Protejámonos entre nosotros

- **Cuide a sus amigos y vecinos.** Póngase en contacto con personas que están más aisladas, sean mayores o puedan tener una afección que las ponga en mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de la COVID-19. Si no está enfermo y no está en mayor riesgo, ofrézcase a hacer mandados por ellos si no pueden salir de su casa.

- **Detenga la propagación:** Incluso si no le preocupa contagiarse con COVID-19, puede proteger a su comunidad al quedarse en su casa lo más posible y utilizar una cobertura facial al salir.
- **Hágase la prueba de detección:** Ahora hay sitios de pruebas para detectar la COVID-19 en los cinco distritos. Visite nyc.gov/covidtest o llame al **311** para obtener información y encontrar sitios para hacerse las pruebas.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona. 8.12.20