

## **Guía de Días Festivos para Detener la Propagación de COVID-19**

El 10 de diciembre del 2020, se emitió una orden regional de estancia en casa para la región de Sacramento debido a la alarmante propagación de COVID-19 y su impacto en nuestros hospitales. Entendemos que esta Orden de Estancia en Casa puede tener un gran impacto en las tradiciones navideñas. Sin embargo, todos debemos hacer nuestra parte para detener la propagación de COVID-19.

**Por favor, quédese en casa tanto como sea posible y no se reúna con personas fuera de su hogar.** Por favor, limite cualquier viaje no esencial. Para mantenerse a usted y a sus seres queridos a salvo, siga estas 3 medidas – **Evite Espacios Cerrados, Multitudes y Contactos Directos.**

Las [Celebraciones de los Días Festivos de Invierno](#) suelen incluir reuniones de familiares y de amigos, fiestas llenas de gente y viajes. Las reuniones podrían convertirse en “eventos supercontagiosos” que podrían poner a sus seres queridos y familiares en un mayor riesgo de COVID-19.

### **Formas Seguras para Celebrar**

Por favor, vea esta información importante para ayudar a manejar conversaciones difíciles sobre las reuniones y para aprender consejos de como celebrar de forma segura del [Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\)](#). Estas incluyen:

- Decir "no" a cualquier cosa que pueda aumentar el riesgo para usted o para las personas que le importan.
- Ofrezca alternativas: Pregunte si hay alguna otra forma de conectarse con la familia. Reconozca que quiere verlos y encuentre una forma diferente de compartir la experiencia.
- Deje comidas navideñas para los seres queridos mayores y aquellos con condiciones médicas, para que puedan quedarse en casa.
- Sea honesto: Recuerde a las personas que usted se preocupa por ellos y necesita tomar precauciones este año para la salud de todos.

### **Instamos a nuestra comunidad a adherirse estrictamente a la Orden de Estancia en Casa.**

Sin embargo, si usted está en una situación donde tenga que estar con otras personas que no son de su hogar inmediato, por favor siga estos consejos para la seguridad de usted y los demás:

- Utilice una mascarilla cuando salga de casa o esté cerca de personas que no viven con usted.
- Mantenga su distancia, especialmente de los miembros de la familia que son mayores y aquellos con enfermedades crónicas.
- No se reúna en el interior de otros hogares.

- No comparta con nadie utensilios ni bebidas.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante para las manos. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa si está enfermo.

### **Evite los Viajes de Días Festivos**

Viajar para ver a amigos y familiares durante los días festivos podría aumentar el riesgo de infección y propagación de COVID-19 en su comunidad. Viajar aumenta la probabilidad de contagiarse y propagar el COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás.

[El CDPH recomienda encarecidamente que:](#)

- Los californianos se queden en casa o en su región y eviten los viajes no esenciales.
- Cualquier persona que llegue a California debe ponerse voluntariamente en cuarentena durante 14 días.
- Para obtener detalles y requisitos completos, lea el [Aviso de Seguridad para Viajeros de CDPH](#).

**Siguiendo la guía de salud pública, se recomienda que todas las personas que se hayan reunido con personas fuera de su hogar inmediato o que hayan viajado fuera del área local, practiquen la autocuarentena durante 14 días.**

Al permanecer en casa después de estos eventos, limitaremos la propagación de COVID-19 en nuestra área y nuestro distrito.

Deseamos que todos ustedes tengan unas vacaciones de invierno seguras.