

# ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE LA COVID-19 DURANTE LAS FESTIVIDADES DE LA NAVIDAD Y AÑO NUEVO

## RECOMENDACIONES DURANTE LAS FISTAS DE NAVIDAD

**Cuidarte a ti mismo y proteger  
a tu familia es el mejor  
REGALO para esta NAVIDAD**



*Seguir estas recomendaciones serán de ayuda para prevenir la exposición al contagio de la COVID-19.*

*No podemos perder los meses que nos hemos ganado de vida. Si queremos celebrar navidades con familiares y amigos en el futuro, la fiesta este año tiene que ser diferente y con mucha responsabilidad.*

*Su objetivo es contribuir en la continuidad de las actividades de las empresas y/o centros de trabajo y a la vez, proteger la salud de su personal, de sus clientes, amigos y familiares.*



### EN ESTA TEMPORADA DE NAVIDAD Y FIN DE AÑO

- Continúa respetando las medidas de prevención para evitar el contagio de coronavirus,
- Refuerza el lavado frecuente de manos, la distancia física y el uso correcto del tapabocas, pues continúan siendo fundamentales para evitar rebrotes y mantener la reactivación económica en la temporada decembrina.
- Evita visitas a lugares y fiestas con aglomeraciones.

### EN LOS CASOS EN LOS QUE ESTÉS REUNIDO(A) CON PERSONAS AJENAS A TÚ NUCLEO CONSTANTE,

- Abre las ventanas de tu hogar y manténlo ventilado para diluir la cantidad de virus en el aire. Implementa todas las medidas básicas de bioseguridad de manera correcta.

### RECUERDA QUE:

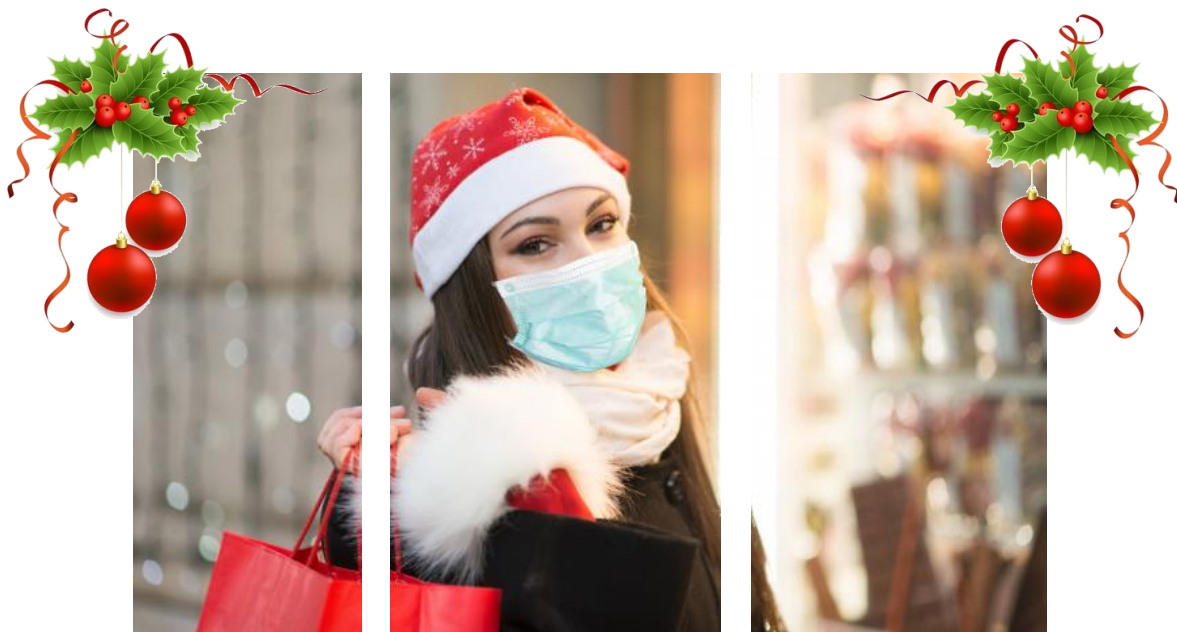
- Las partículas que arroja una persona infectada con COVID-19 al hablar, toser o estornudar, pueden infectar a personas que estén a una distancia de hasta 2 metros.
- Si tu temperatura es superior a 38 grados, comunícate con tu EPS y a la línea nacional 192.



## SI TE VAS DE COMPRAS, REALIZALAS DE MANERA SEGURA:

- No te quedes en sitios donde se presenten aglomeraciones, por ningún motivo te quites el tapabocas
- Cuando ingreses a un centro comercial, usa los dispensadores de desinfectante, respeta los protocolos de bioseguridad y normas de prevención.
- Respeta los protocolos en el parqueadero, pasillos, baños y dentro de cada almacén.
- En los centros comerciales, procura usar las escaleras. Si tienes que utilizar el ascensor, respeta los puntos demarcados y no excedas el cupo permitido.
- Mantener tus manos limpias es una de las medidas más efectivas para prevenir el COVID-19, lávate las manos con agua y jabón después de usar o tocar objetos en espacios públicos.
- Al volver a casa, luego de realizar tus compras navideñas, desinfecta todas las bolsas y empaques
- No disminuyas las medidas de prevención al recibir domicilios y compras realizadas por vía electrónica
- Recuerda aplicar las medidas de bioseguridad contra el coronavirus en parques infantiles y espacios al aire libre.

Por un 2021 donde estemos todos... **iNo bajemos la guardia!** que nuestras fiestas navideñas y de fin de año, sean seguras y que seamos cuidadosos siguiendo todos los **protocolos de bioseguridad**



## EN ESTA NAVIDAD CELEBREMOS CON PRUDENCIA Y CUIDADO, DEMOSTREMOS QUE PODEMOS CELEBRAR Y CUIDARNOS

Evitemos las reuniones presenciales que nos pongan en riesgo a todos.

- Evita momentos donde las probabilidades de contagio sean altas, como las reuniones con personas ajenas al núcleo familiar, especialmente si vivimos con personas mayores o con comorbilidades. Si vives con alguno, refuerza sus cuidados.
- Aprovecha las herramientas tecnológicas para encontrarnos con las personas ajenas a nuestro núcleo familiar y/o compartir con seres queridos que no vivan con nosotros.
- Antes de empaçar los regalos de amigos y familiares, ten en cuenta: lávate las manos con agua y jabón, aplica alcohol al empaque y espárcelo con una toalla desechable y repite el proceso con la bolsa de regalo.
- Si te vas a viajar en esta Navidad, aplica todas las medidas y protocolos para evitar contagios de COVID-19. Recuerda que debes evitar las visitas a adultos mayores y personas con comorbilidades. ¡No los expongas al contagio!

**Cuidémonos y protejamos nuestro núcleo familiar y seres queridos**

