



Recomendaciones de la Sociedad Argentina de Infectología 2020

CELEBRACIONES SEGURAS



S.A.D.I.

SOCIEDAD ARGENTINA
DE INFECTOLOGÍA



Como todos sabemos, se acerca la celebración de Navidad y Año Nuevo, ese momento del año que muchos esperamos con ansias para reunirnos con aquellos que más queremos y compartir un grato encuentro. En este año tan particular, seguramente nos preguntamos cómo podemos mantener esta tradición sin ponernos en riesgo.

Las reuniones numerosas, llevadas a cabo en zonas de transmisión comunitaria activa o con utilización de transporte interurbano, y sin cumplimiento de las medidas de prevención adecuadas, ponen en riesgo de contraer COVID-19 a todos los participantes, en especial a aquellos más vulnerables, que pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad.

Existen numerosas estrategias para minimizar el riesgo de transmisión de SARS Cov2 en la comunidad, y muchas de ellas son útiles al momento de planificar estos eventos:

- Celebrar solo con la gente más cercana, intentando mantener nuestra "burbuja" de contactos habituales, con quienes compartimos los mismos hábitos de cuidado y responsabilidad.
- Limitar las salidas y actividades sociales la semana previa, minimizando así el riesgo de exposición al virus y posterior transmisión
- Si hay personas mayores de 60 años en nuestro entorno, o con Factores de Riesgo para desarrollo de enfermedad grave (Diabetes, cáncer, enfermedades renales, cardíacas o pulmonares, obesidad o alteraciones de la inmunidad), alentarlas a participar de la reunión de manera remota o asegurarnos que el sitio elegido para la misma cuente con las mejores condiciones de espacio y ventilación posibles, instándolos a que permanezcan un tiempo corto.
- Usemos a favor el hecho de tener un clima cálido en esta época del año, y elijamos reunirnos al aire libre

Existe numerosa evidencia que nos muestra que las actividades en ambientes cerrados tienen alto riesgo de transmisión del virus, mientras que aquellas realizadas al aire libre, o en espacios amplios y suficientemente ventilados, son seguras si se cumplen respetando las pautas generales de distanciamiento que ya conocemos:



1. Limitar al máximo el número de personas que concurren (no más de 10)
2. Evitar abrazos, besos y saludos con contacto físico
3. Mantener una distancia de al menos 2 metros
4. Utilizar tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón cuando no se logra mantener la distancia, y todo el tiempo si estamos en lugares con ventilación insuficiente
5. Lavarnos las manos con frecuencia, ya sea con agua y jabón o utilizando sanitizantes o soluciones alcohólicas. cuando?: antes y después de ir al baño, comer, toser o estornudar, tocar superficies comunes o elementos compartidos.

Otras recomendaciones :

- Planifiquemos una comida corta, evitando compartir platos, bandejas u otros utensillos; identifiquemos y no compartamos nuestra copa.
- Siempre que no estemos comiendo o bebiendo, utilicemos la mascarilla si estamos en el interior.
- En los momentos de preparación de los platos , y durante las conversaciones , utilicemos el tapabocas , sobre todo si nos encontramos en el interior.
- Mantengamos abiertas puertas y ventanas, asegurando una ventilación cruzada en todos los ambientes.
- No olvidemos colocarnos repelentes de insectos o disponer insecticidas en los ambientes
- Si estamos al aire libre podemos colocar varias mesas a distancia suficiente, y compartirla con nuestros convivientes
- Evitemos cantar, gritar o bailar si no logramos mantener la distancia de 2 metros y recordar que si lo hacemos, no debemos retirarnos el tapabocas

Recordemos que nuestra mejor herramienta es la responsabilidad individual y social, con la premisa de cuidarnos para cuidar al otro; hagamos nuestro aporte para continuar disminuyendo la circulación del virus en la comunidad.