



DURANTE ESTA TEMPORADA, LA SALUD SIGUE SIENDO LO MÁS IMPORTANTE

Este año las celebraciones serán diferentes para conservar el regalo más importante que podemos darnos a nosotros y a nuestras familias: la salud.

Toma en cuenta estas recomendaciones:

1. Celebra las fiestas sólo con quienes viven en tu misma casa.
2. Lo ideal es pasar la temporada en tu lugar de residencia y limitar los viajes, así reducimos las transmisiones entre regiones.
3. Si vas a viajar, recuerda que hacerlo en automóvil con quienes cohabitas, te expone menos a enfermarse de COVID-19. Si esto no es posible, asegúrate de que todos lleven equipo de protección y usar ventilación natural.
4. Si vas a visitar a tus seres queridos en estas fiestas:
 - reúnanse en grupos pequeños y al aire libre.
 - realiza reuniones de día para evitar bajas temperaturas.
 - prefiere caminatas y *picnics* en lugares con poca gente, donde puedas garantizar mantener la sana distancia.
 - recuerden usar equipo de protección personal como el cubrebocas y lentes o careta.
 - manténganse al tanto de sus actividades durante los días previos para ayudar a prevenir contagios.
5. Recuerda que los más vulnerables son los abuelos y familiares mayores, si planeas visitarlos sigue las siguientes recomendaciones:
 - aíslate dos semanas antes para asegurarte de no haberte expuesto al virus.
 - como opción, antes de pasar tiempo con ellos hazte la prueba (idealmente entre cinco y siete días después de tu última salida o exposición con más gente).
6. Seamos flexibles. Este año no podemos planear con tanta anticipación; es vital estar atento a las actualizaciones del semáforo epidemiológico para tomar las mejores decisiones.

¡Sigamos cuidándonos al máximo para que tengamos unas felices fiestas!