



Lineamientos provisionales para el Día de Acción de Gracias (23 de noviembre de 2020)

Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Estos lineamientos están dirigidos a las personas que celebran el Día de Acción de Gracias y ofrecen una descripción de las actividades de bajo riesgo y riesgo moderado, así como aquellas de alto riesgo que deben evitarse para mantener seguras a nuestras comunidades.

Si bien los días festivos son oportunidades en las que se hacen reuniones con familiares y otras personas, es preciso tener cuidado, en particular si los encuentros incluyen a [personas con alto riesgo](#) de sufrir enfermedades graves (p. ej., personas mayores de 65 años o con afecciones de salud subyacentes), y si existe un número en aumento o un número alto de casos en la comunidad. Si a usted le han diagnosticado COVID-19 recientemente, o tiene síntomas de la enfermedad, o ha estado en contacto con una persona que la ha tenido, no organice ni participe en ninguna reunión en persona hasta que haya completado su período de aislamiento o cuarentena.

Cómo reducir el riesgo en los días festivos:

- Los [Centros de Control y Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomiendan que la forma más segura de celebrar las fiestas es quedarse en casa y celebrarlas solo con las personas con las que vive. Reunirse con familiares y amigos con los que no vive puede aumentar las posibilidades de contraer o transmitir COVID-19 o la gripe.
- Cuando esté con personas con las que no viva, recuerde las 3 Ms: usar una Mascarilla, Mantener 6 pies (2 metros) de distancia y lavarse bien las Manos. Las medidas de 3 Ms son incluso más importantes si usted se reúne con alguna persona con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.
 - Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Viajes y reuniones durante los días festivos:

Los viajes pueden incrementar sus probabilidades de contraer y propagar la COVID-19. Posponer los viajes y quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás este año. Si durante

las fiestas usted va a viajar y/o planea estar con familiares con quienes no vive, hay medidas que debe tomar para reducir el riesgo de propagación viral.

- Debe pensar en hacerse una prueba de COVID-19 antes de viajar o de asistir a reuniones familiares. Si se hace una prueba, tenga en cuenta esta importante información:
 - Una prueba negativa solo le ofrece información para ese momento. La prueba negativa no significa que usted continuará siendo negativo en cualquier punto en el tiempo posterior a esa prueba.
 - Las pruebas pueden no detectar infecciones en algunos casos, en particular si se hacen pruebas rápidas o en el “punto de cuidado”.
 - Incluso si obtiene un resultado negativo, debe usar mascarilla, mantener distancia física, evitar las multitudes y los lugares cerrados con mucha gente, lavarse las manos con frecuencia y minimizar el contacto con personas con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.
- Verifique las [restricciones de viaje](#) antes de irse.
- [Vacúnese contra la gripe](#) antes de viajar.
- Use en todo momento una mascarilla en entornos públicos, cuando use el [transporte público](#) y cuando esté cerca de personas con las que no vive.
- [Manténgase al menos a 6 pies de distancia](#) de cualquier persona que no viva con usted.
- Lávese frecuentemente las manos o utilice desinfectante de manos.
- Evite tocarse la mascarilla, los ojos, la nariz y la boca.
- Lleve suministros adicionales, como mascarillas y desinfectante de manos.
- Sepa [cuándo retrasar su viaje](#).

Si planea reunirse en forma presencial con personas fuera de su hogar en los días festivos:

Antes del evento:

- Piense en pedirles a todos los invitados que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus grupos familiares durante 14 días antes de la reunión.
- Recuérdeles a los invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o tienen síntomas de COVID-19.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto común (p. ej., manijas de puertas, manijas de lavabos, superficies del baño) antes de que lleguen los invitados y entre cada uso.
- Mantenga la lista de invitados reducida. Cuando decida cuántas personas invitar a su reunión, tenga en cuenta el espacio que tiene y la capacidad de mantener distanciamiento social durante el evento.
- Los invitados con [más alto riesgo](#) deben pensar en asistir a eventos de manera virtual, para que puedan permanecer de manera segura en su hogar.
- En caso de que personas con alto riesgo asistan a la reunión en forma presencial, asegúrese de que todos los invitados practiquen las medidas de 3M y de limitar el número de otros asistentes en la mayor medida posible.
- [El día anterior al evento](#), todos los invitados deben verificar si tienen síntomas y quedarse en casa si no se sienten bien.

Durante el evento de Acción de Gracias:

- Si es posible, organice su reunión al aire libre. Si esta no es una opción viable, asegúrese de que la sala o el espacio tenga una buena ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida que sea seguro y viable de acuerdo con las condiciones climáticas.
- Disponga las mesas y las sillas de modo que se mantenga el distanciamiento social entre los invitados. Las personas del mismo grupo familiar pueden agruparse sin necesidad de mantener 6 pies de distancia entre sí; simplemente, deben mantenerse a 6 pies de los demás grupos o familias.
- Recuerda las 3 Ms (Mascarilla, Mantener, Manos) durante el evento: Use Mascarilla cuando no esté comiendo o bebiendo, Mantenga una distancia de seis pies de las demás personas y lávese las Manos regularmente.
 - Si los invitados necesitan quitarse la mascarilla para comer o beber, se recomienda que mantengan 6 pies de distancia de las personas fuera de su grupo familiar y que se coloquen nuevamente la mascarilla una vez que terminen de comer o beber.
- Si es posible, limite las personas que entren y salgan de las áreas donde se esté preparando o manejando comida, como la cocina o alrededor de la parrilla. Para evitar acumulaciones, pida que un grupo familiar a la vez se acerque al área donde se sirva la comida.
- Piense en identificar a una persona para que sirva todas las comidas. De esa manera evitará que los utensilios de servir sean manipulados por muchas personas.
- Use opciones desechables o identifique a una persona para servir artículos que se puedan compartir, como aderezos para ensaladas, recipientes de comida y condimentos, de manera que estos no sean manipulados por muchas personas.

Para ver más recomendaciones sobre cómo asistir a una reunión de manera segura, siga las [Directrices provisionales para reuniones sociales privadas del NCDHHS](#) y los [Lineamientos para reuniones](#) y solo lleve a cabo las actividades de bajo riesgo o riesgo moderado que se indican a continuación.

Actividades de bajo riesgo
<ul style="list-style-type: none">• Cenar solo con las personas que viven en su hogar• Preparar recetas familiares tradicionales para la familia y los vecinos, en especial aquellos con alto riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa de la COVID-19, y entregarles la comida de una manera que no involucre contacto con los demás• Cenar virtualmente y compartir recetas con amigos y familiares• Mirar eventos deportivos, desfiles y películas desde el hogar

Actividades de riesgo moderado
<ul style="list-style-type: none">• Organizar una pequeña cena al aire libre con familiares y amigos que vivan en su comunidad<ul style="list-style-type: none">○ Siga las Directrices provisionales para reuniones sociales privadas del NCDHHS• Asistir a un pequeño evento deportivo al aire libre manteniendo precauciones de seguridad• Asistir a un desfile inverso, en el cual los espectadores permanecen en sus automóviles y pasan junto a carrozas o artistas• Visitar parcelas de calabazas o huertos donde las personas usan desinfectante de manos antes de tocar las calabazas o recoger manzanas. El uso de mascarillas es recomendado u obligatorio, y las personas tienen la capacidad de mantener el distanciamiento social.

- Seguir las [Directrices para eventos de otoño](#) del NCDHHS

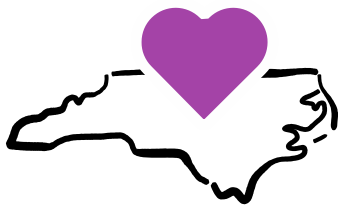
Actividades de alto riesgo

Evite estas actividades para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa la COVID-19:

- Asistir a grandes reuniones en espacios cerrados con personas que no vivan con usted o que no practiquen las medidas de 3M (mascarilla, mantener, y manos)
- Asistir a desfiles. Según la [Orden Ejecutiva](#) vigente, los desfiles tradicionales se encuentran prohibidos y las reuniones masivas son limitadas en tamaño.
- Participar o ser espectador en una carrera muy concurrida. Recordatorio sobre reuniones masivas
 - Recuerde que toda reunión de más de 10 personas en espacios cerrados, o de 50 personas al aire libre, se encuentra prohibida en todo el estado

Recursos adicionales

- NC DHHS: [COVID-19 en Carolina del Norte](#)
- CDC: [Lineamientos provisionales para empresas y empleadores](#)
- CDC: [Limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- CDC: [Directrices sobre la reapertura](#)
- EPA: [Desinfectantes para el uso contra el SARS-CoV-2](#)
- FDA: [Seguridad alimentaria y la enfermedad por coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- HHS/OSHA: [Lineamientos sobre la preparación de los centros de trabajo para la COVID-19](#)



#StayStrongNC

**Al mantener la distancia nos unimos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Obtenga más información en nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**