

VIVIR Y APRENDER EN UNA PANDEMIA

Recursos para familias de K-12
en el condado de Kittitas

ÍNDICE

(Aún) estamos aquí para ayudar	2
Planes de reapertura de los distritos escolares del condado de Kittitas	3
Lista de evaluación diaria en el hogar para estudiantes	4
Cuándo quedarse en casa, y por cuánto tiempo	5
Qué esperar cuando su escuela le llame en referencia a la COVID-19	6
Carteles de seguridad dirigidos a niños, listos para imprimir	7
Conversaciones sanas sobre la COVID-19	12
Viajes y reuniones durante la COVID-19	15

(AÚN) ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Este paquete contiene información para ayudar a las familias del condado de Kittitas a orientarse en cuanto a la escuela y la salud mientras continúa la pandemia de coronavirus.

Los distritos escolares de todo nuestro condado han elaborado sus propios planes para enseñar y aprender durante la pandemia. Este paquete del Departamento de Salud Pública del Condado de Kittitas complementa esos planes con un enfoque a la salud, para que sepa lo que puede esperar si el coronavirus afecta a la escuela de sus hijos.

Contesta preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo me notificarán si se presenta un caso?
- ¿Cuándo tendría que ponerse en cuarentena mi hijo(a)?
- ¿En dónde puedo ver la información más nueva sobre las vacunas?

Este paquete también incluye recursos para ayudar a las familias del condado de Kittitas a conservar su salud física, emocional y mental mientras la pandemia sigue alterando nuestras vidas.

- Sugerencias para hablar con los niños sobre la pandemia.
- Orientación para quienes planean hacer viajes o reuniones familiares.
- Carteles listos para imprimir, dirigidos a los niños, que promueven hábitos saludables.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Kittitas se esfuerza por proteger a los residentes contra las amenazas a su salud, incluyendo al coronavirus. También somos un recurso para ofrecer información médica confiable, para que pueda tomar las mejores decisiones para sí mismo, su familia y nuestra comunidad.

Si tiene preguntas sobre la información de este paquete o sobre otros temas relacionados con el coronavirus, llame al **509.962.7515** o visite nuestra [página informativa sobre la COVID-19.](#)

PLANES DE REAPERTURA DE LOS DISTRITOS ESCOLARES DEL CONDADO DE KITTITAS

PARA EL AÑO ESCOLAR 2020-21

El año escolar 2020-2021 ha sido diferente a cualquier otro. Si bien las escuelas están funcionando de manera diferente, aún tienen un compromiso con la educación, la salud y la seguridad de los estudiantes.

En colaboración con el Departamento de Salud Pública del Condado de Kittitas y el Departamento de Salud del Estado de Washington, los distritos del condado de Kittitas elaboraron planes de reapertura para guiar a nuestros niños, familias y educadores en las transiciones y fases de la pandemia de coronavirus y, eventualmente, la recuperación.

Si bien los planes de los distritos varían de acuerdo con las necesidades de sus familias y escuelas, el plan de cada distrito incluye información acerca de su plan de reapertura y sus planes de contingencia antes diversos escenarios potenciales. Los planes de reapertura también incluyen información sobre comidas, recursos para estudiantes que se encuentren sin hogar, los planes de las escuelas para apoyar y eliminar barreras para los estudiantes con discapacidades durante la pandemia, y otros recursos útiles.

A continuación encontrará enlaces a los planes de reapertura de los distritos del condado de Kittitas. Para obtener una copia impresa del plan de su distrito, comuníquese con la oficina de su distrito.

DISTRITO ESCOLAR DE ELLENSBURG

- [Plan de reapertura](#)

DISTRITO ESCOLAR DE CLE ELUM-ROSLYN

- [Guía de reapertura para familias para el regreso al aprendizaje](#)
- [Centro de noticias de la COVID-19](#)

DISTRITO ESCOLAR DE EASTON

- [Página de reapertura por COVID-19](#)

DISTRITO ESCOLAR DE THORP

- [Plan de reapertura](#)
- [Herramientas y recursos sobre COVID-19](#)

DISTRITO DE KITTITAS

- [Plan de reapertura](#)

LISTA DE EVALUACIÓN DIARIA EN EL HOGAR PARA ESTUDIANTES

Por favor conteste esta breve lista todas las mañanas antes de salir rumbo a la escuela. Su hijo(a) debe quedarse en casa en los siguientes casos:

- Si presenta cualquier posible síntoma de COVID-19.
- Si ha estado en contacto cercano con alguien que ha recibido un diagnóstico de COVID-19. (Contacto cercano significa que ha estado a menos de 6 pies de la persona por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas).
- Si se le ha notificado que ha estado expuesto a alguien con COVID-19.
- O si ha sido diagnosticado con COVID-19.

Consulte la tabla [“Cuándo quedarse en casa, y por cuánto tiempo”](#) para ver información sobre cuándo su hijo(a) puede regresar a la escuela de manera segura.

Síntomas

CLASE A

Sí **No**

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más, medida con termómetro oral |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Escalofríos |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Tos |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Falta de aire o dificultad para respirar |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Pérdida del gusto o el olfato |

CLASE B

Sí **No**

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fatiga |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Dolores musculares o corporales |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Dolor de cabeza |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Irritación de garganta |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Congestión o flujo nasal |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Náuseas o vómitos |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Diarrea |

Exposición potencial

¿Su hijo(a) ha estado en contacto cercano con una persona que ha recibido un diagnóstico de COVID-19? (Contacto cercano significa que ha estado a menos de 6 pies de una persona infectada, por lo menos durante 15 minutos, en un período de 24 horas). ¿O se le ha notificado que su hijo(a) ha estado expuesto(a) al coronavirus?

Sí No

CUÁNDO QUEDARSE EN CASA, Y POR CUÁNTO TIEMPO

Ha evaluado a su hijo(a) por potencial COVID-19. ¿Qué sigue?

SI SU HIJO(A) TIENE:	LUEGO:	¿POR CUANTO TIEMPO?
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ningún síntoma <input type="checkbox"/> Ni exposición conocida a la COVID-19 <input type="checkbox"/> Ni diagnóstico de COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) puede ir a la escuela. 	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cualquier síntoma de Clase A <input type="checkbox"/> O dos o más síntomas de Clase B <input type="checkbox"/> O uno o más síntomas de Clase B que duren más de 24 horas <input type="checkbox"/> O no se ha hecho una prueba de coronavirus 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) ebe quedarse en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo menos 10 días después de que comenzaron sus síntomas • Y al menos hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin medicamentos antifebriles. • Y hasta que sus síntomas mejoren.
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Solo un síntoma de Clase B que se resuelve en menos de 24 horas <input type="checkbox"/> O un resultado negativo en una prueba de COVID-19 <input type="checkbox"/> O su proveedor de servicios de salud le ha diagnosticado una enfermedad distinta a la COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) ebe quedarse en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al menos hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin medicamentos antifebriles y que sus síntomas mejoren • O de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de servicios de salud.
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ningún síntoma <input type="checkbox"/> Y tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 (lo que significa que estuvo a menos de 6 pies de la persona durante por lo menos 15 minutos en un período de 24 horas) <input type="checkbox"/> O se le ha informado que tuvo exposición a alguien con COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) ebe quedarse en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Su hijo(a) debe quedarse en casa durante 14 días desde la fecha de su última exposición a la persona diagnosticada • O quedarse en casa durante siete días y recibir un resultado negativo en una prueba de COVID-19.
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Síntomas de COVID-19 <input type="checkbox"/> Y exposición conocida <input type="checkbox"/> Y no ha recibido una prueba de COVID-19 o tuvo un resultado negativo 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) ebe quedarse en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo menos 10 días después de que comenzaron sus síntomas • Y al menos hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin medicamentos antifebriles. • Y hasta que sus síntomas mejoren.
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un resultado positivo en la prueba 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Su hijo(a) ebe quedarse en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Y no tiene síntomas: Puede regresar a la escuela 10 días después de su prueba. • Y tiene síntomas: Debe permanecer en casa por lo menos 10 días después de que comenzaron sus síntomas y al menos hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin medicamentos antifebriles. Sus síntomas también deben mejorar antes de que puedan regresar a la escuela.

QUÉ ESPERAR CUANDO SU ESCUELA LE LLAME EN REFERENCIA A LA COVID-19

Y lo que podría ocurrir después

Si alguien en la escuela de su hijo(a) recibe un diagnóstico de COVID-19, o si su hijo(a) muestra signos de la enfermedad, la escuela se comunicará con usted por teléfono, carta o ambos medios. Lo que ocurra después dependerá de diversos factores, ya que las escuelas seguirán sus planes para prevenir la propagación del virus.

Alerta a los síntomas. En algunos casos le pedirán vigilar a su estudiante y estar alerta a los síntomas, pero no tendrá que hacer nada más. Es probable que sea el caso si se determina que su estudiante no tuvo contacto cercano con la persona que tiene COVID-19. Los síntomas pueden incluir fiebre, fatiga, náuseas, falta de aire, dificultad para respirar, dolor de cabeza o pérdida repentina del gusto y el olfato.

¿Qué es “contacto cercano” o exposición? Cuando haya un caso confirmado, el distrito escolar colaborará con el departamento de salud para determinar si su hijo(a) estuvo en contacto cercano con la persona infectada. “Contacto cercano” significa pasar al menos 15 minutos de un período de 24 horas a menos de 6 pies de la persona. Si su hijo(a) recibe un diagnóstico de COVID-19 o tuvo contacto cercano (o exposición) con una persona con diagnóstico, la escuela proporcionará su información de contacto al Departamento de Salud Pública del Condado de Kittitas. El personal del departamento de salud o del distrito escolar se comunicará con usted para rastrear la propagación y ayudar a prevenir más infecciones. Ni la escuela ni el distrito escolar proporcionan los nombres de las personas diagnosticadas, ni de sus contactos cercanos, a nadie más.

La cuarentena previene la propagación. En algunos casos, como cuando su hijo(a) haya estado en contacto cercano con alguien que recibió un diagnóstico de COVID-19, se le pedirá a su hijo(a) que se ponga en cuarentena en su casa. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación del virus, sin importar si su hijo(a) presenta síntomas. Se pedirá a los estudiantes en cuarentena que permanezcan en casa de siete a 14 días desde la fecha de exposición. No deben asistir a la escuela, ni participar en actividad alguna durante este período.

Las escuelas podrían tener que dar solamente clases por internet. En algunos casos, dependiendo de la cantidad de casos en la escuela y de cuántas aulas estén directamente afectadas, podría ser necesario hacer grandes cambios de inmediato. Todos los estudiantes del grupo de su hijo(a) podrían ser enviados a casa temporalmente, o toda la escuela podría tener que hacer un cambio temporal a educación por internet. Las escuelas toman estas decisiones en colaboración con el departamento de salud, siguiendo la orientación de los funcionarios estatales y federales de salud. El objetivo de todos es evitar la propagación del coronavirus, para proteger a los estudiantes, maestros y empleados, y a la comunidad en general.

CARTELES DE SEGURIDAD DIRIGIDOS A NIÑOS, LISTOS PARA IMPRIMIR

Desplácese hacia abajo o haga clic en un póster para ver e imprimir.

**PROPAGA BONDAD.
NO COVID-19.**

CUIDAMOS LA SEGURIDAD DE TODOS.



Kittitas County
Public Health
Department
SpreadKindnessKittitas.org

**LOS SUPERHÉROES USAN MÁSCARAS.
EXCEPTO CUANDO COMEN.**

ESO SERÍA UN DESASTRE.



CUBRE TU NARIZ Y BOCA CUANDO SALGAS.

Kittitas County
Public Health
Department
SpreadKindnessKittitas.org

¡ES HORA DE FROTAR BIEN!

Utiliza agua y jabón por lo menos 20 segundos, que es lo que dura esta pequeña canción contra los gérmenes.



**FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
HOY NO ES MI CUMPLEAÑOS.
PERO ME LAVÉ A-SÍ.**

¡DE NUEVO!

**FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
HOY NO ES MI CUMPLEAÑOS.
PERO NO TENGO COVID.**

PROPAGA BONDAD. NO COVID-19.

Kittitas County
Public Health
Department
SpreadKindnessKittitas.org

ANTES DE SALIR REvisa TU SEGURIDAD.

¡HEY, CHICOS! ¿TIENEN...

- Las manos limpias?
- Un cubrebocas para tu nariz y boca?
- Una regla de 6 pies?

Espera, ¿qué? ¿No tienes tu regla?

BUENO, ENTONCES RECUERDA:

6 pies es la longitud de una vaca. Si hay alguien que esté a menos distancia de ti, **MUUUUÉVETE** para alejarte.



PROPAGA BONDAD. NO COVID-19.

Kittitas County
Public Health
Department
SpreadKindnessKittitas.org

PROPAGA BONDAD.

NO COVID-19.

**CUIDAMOS
LA SEGURIDAD
DE TODOS.**



[SpreadKindnessKittitas.org](https://www.spreadkindnesskittitas.org)

LOS SUPERHÉROES USAN MÁSCARAS.

**EXCEPTO
CUANDO
COMEN.**

**ESO SERÍA
UN DESASTRE.**



**CUBRE TU NARIZ Y BOCA
CUANDO SALGAS.**

SpreadKindnessKittitas.org



¡ES HORA DE FROTAR BIEN!

Utiliza agua y jabón por lo menos 20 segundos, que es lo que dura esta pequeña canción contra los gérmenes.



**FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
HOY NO ES MI CUMPLEAÑOS.
PERO ME LAVÉ A-SÍ.**

¡DE NUEVO!

**FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
FELIZ CUMPLEAÑOS A MÍ.
HOY NO ES MI CUMPLEAÑOS.
PERO NO TENGO COVID.**

PROPAGA BONDAD. NO COVID-19.
SpreadKindnessKittitas.org



ANTES DE SALIR REVISA TU SEGURIDAD.

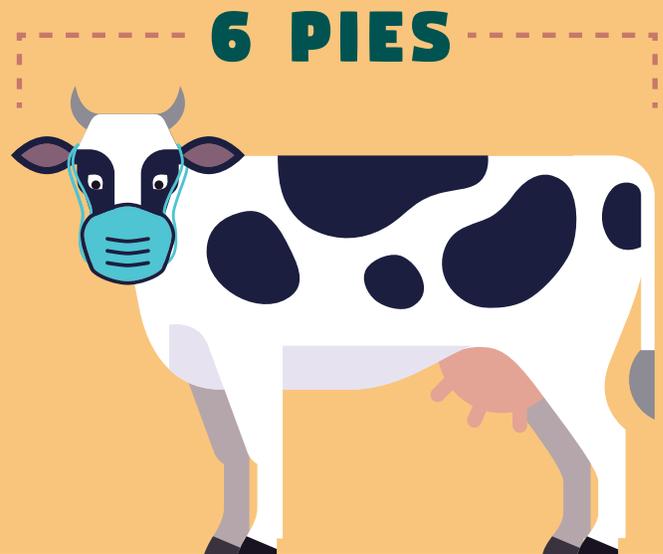
¡HEY, CHICOS! ¿TIENEN...

- Las manos limpias?
- Un cubrebocas para tu nariz y boca?
- Una regla de 6 pies?

Espera, ¿qué? ¿No tienes tu regla?

BUENO, ENTONCES RECUERDA:

6 pies es la longitud de una vaca. Si hay alguien que esté a menos distancia de ti, **MUUUUÉVETE** para alejarte.



PROPAGA BONDAD. NO COVID-19.

SpreadKindnessKittitas.org

CONVERSACIONES SANAS SOBRE LA COVID-19

Para ayudar a los niños, siga hablando con ellos.

Todos estamos hartos del coronavirus. Pero los cambios que la pandemia ha impuesto a nuestras familias, escuelas y vidas sociales pueden estar afectando a sus hijos más de lo que imagina.

Las conversaciones honestas con los niños acerca de la COVID-19 pueden ayudarles a entender lo que está ocurriendo, aliviar sus temores y ayudarles a afrontarlo. Dígales que están seguros, y que los cuidarán sin importar lo que pase.

Estas son algunas ideas que es importante transmitir a los niños.

LO BÁSICO: LO QUE HACEMOS PARA PROTEGERNOS A NOSOTROS Y A LOS DEMÁS, Y POR QUÉ.

Desde el principio de la pandemia, hemos aprendido mucho sobre la forma en que se propaga el coronavirus. Pero la información más reciente quizá no ha llegado a sus niños.

Sabemos que permanecer en casa cuando podemos, usar un cubrebocas y mantenernos al menos a 6 pies de las personas que no viven con nosotros son las mejores formas de no contagiarse de coronavirus.

El virus es un germen muy pequeño que se propaga de una persona a otra cuando la persona infectada habla, canta, tose o estornuda. Cuando mantenemos la distancia, las gotitas en las que vive el virus caen al suelo antes de llegar a nosotros. Al usar el cubrebocas sobre la boca y la nariz, dificultamos que las gotitas entren a nuestro organismo (y que nuestras gotitas lleguen al aire cuando hablamos).

También es importante lavarnos las manos. Eso se debe a que podemos contraer el virus al tocar algo que tenga el virus y luego tocarnos los ojos, la nariz o la boca. Cuando nos lavamos las manos, nos deshacemos de los gérmenes antes de que puedan entrar al organismo.

HABLAR SOBRE EL TEMA. AVISARLE A UN ADULTO SI TE SIENTES MOLESTO.

Quizá sus niños están atemorizados, tristes o enojados por la pandemia. No serían los únicos, pero los niños no siempre saben que estos sentimientos son normales, o qué hacer con ellos.

Recuérdelos: Pueden y deben avisarle a usted o a otro adulto de confianza si lo están pasando mal. El solo hecho de hablar sobre el tema con frecuencia ayuda a aliviar esos sentimientos. Y las familias pueden determinar maneras de sentirse mejor. ¿Su hijo está preocupado por la mamá enferma de su amigo? Quizá puedan pasar un tiempo juntos haciendo tarjetas para desearle una rápida recuperación. ¿Su hija extraña a sus compañeras del equipo de baloncesto? Organice una reunión por Zoom para que puedan conversar.

ES NORMAL PREOCUPARSE ANTE LA POSIBILIDAD DE ENFERMARSE.

Recuérdelo a su hijo(a) que la vida es diferente porque estamos tratando de prevenir la enfermedad. Pero es posible que nosotros o algún conocido se enferme de COVID-19, y es normal preocuparse por eso.

Déjele claro a su hijo(a) que, en caso de que se enferme, usted u otro cuidador lo atenderán bien y hablarán con su médico sobre las mejores formas de que se cure. Lo mismo se aplica a sus seres queridos que podrían enfermarse. Tendrán la mejor atención.

LO QUE DEBEMOS HACER SI ALGUIEN QUE CONOCEMOS SE ENFERMA DE COVID-19.

Dígalos a los niños que si hemos estado cerca de alguien con COVID-19 en la escuela o en otra parte, debemos estar en cuarentena. Eso significa que nos quedamos en casa y lejos de los lugares donde haya personas que no sean de nuestra familia. No queremos propagar la infección, y si hemos estado expuestos al coronavirus, podríamos infectarnos incluso si no nos sentimos enfermos.

Si un miembro de su familia tiene COVID-19, debe aislarse en casa por el mismo motivo: No querría propagar el virus por el aire a otras personas. Los médicos y enfermeros harían un gran esfuerzo para cuidar a su familiar, usando máscaras y otros equipos especiales para no infectarse.

Ustedes podrían seguir en contacto con sus seres queridos enfermos, ya sea enviando por correo dibujos para desearles una rápida recuperación o hablando por internet.

HABLAR CON NUESTROS AMIGOS Y FAMILIARES SOBRE CÓMO MANTENERNOS SEGUROS.

Cuando algunas familias se esfuerzan tanto y hacen sacrificios para mantenerse seguras, podría ser difícil y confuso para los niños ver que otras personas se comportan diferente.

Recuérdelos a los niños que están encargados de sus propias conductas y límites. Cuando sus amigos se comporten de maneras que puedan propagar gérmenes, como acercarse demasiado u olvidar usar su cubrebocas correctamente, sus hijos tienen opciones.

Quizá pueden pedirle amablemente a sus amigos que mantengan su distancia o se pongan el cubrebocas. Quizá puedan alejarse de la situación. Hable con su hijo(a) sobre las situaciones que han vivido en las que otras personas se comportaron de manera insegura, y sobre cómo pueden responder para protegerse contra la exposición.

ESTO TERMINARÁ. LAS VACUNAS ESTÁN CERCA.

La pandemia se ha ido prolongando. Pero es útil recordarles a los niños que nos protegemos unos a otros usando máscaras, manteniéndonos a una distancia segura y lavándonos las manos. ¡Y hay una luz al final del túnel! Se están administrando vacunas seguras y eficaces.

Explique a los niños que el estado de Washington tiene un plan para que las personas con mayor riesgo de enfermarse y morir por el virus, como los trabajadores médicos y los adultos mayores que viven en instituciones, puedan vacunarse primero. Los niños menores de 16 años no podrán recibir una vacuna hasta que los científicos hagan más investigaciones para asegurarse de que es segura para ellos. (Puede ver las novedades en la [página sobre la vacuna contra el coronavirus](#) del Departamento de Salud del Estado de Washington).

Los científicos trabajaron arduamente para crear las vacunas, que funcionan como la vacuna antigripal y otras vacunas que ya se aplican a niños y adultos. Las vacunas le enseñan a nuestro sistema inmunitario a producir anticuerpos, que son “células combatientes” en nuestra sangre que nos protegen de las enfermedades, incluso si el virus entra en el organismo. Si una persona se siente un poco adolorida o con un poco de fiebre después de aplicarse la vacuna, es normal. No es COVID-19, son solo esas “células combatientes” haciendo su trabajo. No es posible contraer la enfermedad de la vacuna.

Cuando suficientes personas estén vacunadas, el virus no tendrá a dónde ir, y la pandemia terminará.

CUALQUIER OTRA COSA QUE LES PREOCUPE.

Nunca se sabe en qué está pensando un niño. Pregúnteles que piensan de la pandemia, o use estas preguntas abiertas.

- ¿Se te ocurren maneras en que nuestra familia puede adaptarse para divertirnos de nuevas maneras por ahora?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a los médicos y enfermeros que están ayudando a las personas que tienen COVID-19?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a alguien que conocemos y que está en cuarentena o que ha recibido un diagnóstico de COVID-19?
- ¿Hay algo que te guste de la manera en que han cambiado nuestras vidas desde que comenzó la pandemia? ¿Qué?
- ¿Qué es lo que más esperas hacer cuando termine la pandemia?

VIAJES Y REUNIONES DURANTE LA COVID-19

Los viajes aumentan las probabilidades de que usted o un miembro de su familia contraiga y propague el coronavirus, incluso si no se siente enfermo. Si se infecta durante un viaje, traerá el virus con usted. Aunque la COVID-19 puede enfermar de gravedad a cualquier persona, los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades están en mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave.

Permanecer en casa es la mejor manera de proteger a su familia y a la comunidad. Pero si deciden salir, las familias deben hacer lo siguiente:

- Usar cubrebocas durante todo el viaje.
- Permanecer al menos a 6 pies de todas las personas que no formen parte de su grupo.
- Lavarse las manos o usar desinfectante de manos con frecuencia.
- Evitar el contacto con las personas enfermas.
- Abstenerse de tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Aplicar la vacuna antigripal a todos antes de viajar.
- Quedarse en casa si se siente enfermo.

Cuando en nuestro estado cambien las restricciones a las reuniones y celebraciones sociales para prevenir la propagación del coronavirus, puede encontrar [actualizaciones en internet](#). Pase lo que pase, su prioridad debe ser mantener sanos y seguros a todos los miembros de su familia.

- Estudie su lista de invitados. Quizá tenga que reducirla para cumplir los lineamientos estatales.
- Piense en los invitados que pueden estar en grupos de alto riesgo, y empiece a hablar con sus amigos y familiares sobre sus expectativas.
- Organizar reuniones al aire libre siempre es mejor que hacerlas en interiores. ¿Pueden sentarse alrededor de una fogata en lugar de junto a la chimenea? ¿Quizá poner un calentador en el patio?
- Póngase en cuarentena. Aunque no es obligatorio, puede reducir el riesgo si se queda en casa antes de la reunión. Una cuarentena de 14 días es la opción más segura. Una buena alternativa es ponerse en cuarentena durante siete días y luego hacerse una prueba de COVID-19 que resulte negativa en las 48 horas previas a su reunión.
- Organice evaluaciones de salud. Pídales a los invitados que vigilen su salud desde dos semanas antes de la reunión. Acuerden que cualquier persona que presente síntomas, incluso si los síntomas aparecen en la mañana de la reunión planeada, debe quedarse en casa.
- Limpie cuidadosamente antes, durante y después de cada visita.