



Celebrar el Día de Acción de Gracias con Seguridad

La COVID-19 ha afectado mucho nuestras vidas este año, hasta la forma en que celebramos con nuestros seres queridos. Le pedimos que considere cuidadosamente cómo celebrará esta temporada de vacaciones, sabiendo que nuestras elecciones afectan la vida de los demás

Le ofrecemos las siguientes directrices para ayudarlo a pensar cómo puede pasar este feriado bajando su riesgo de contagiar la COVID-19.

El menor riesgo - Celebrar en persona solo con aquellos que viven en su hogar.

Aunque es decepcionante no estar junto a los seres queridos, le sugerimos no reunirse en persona con el resto de su familia para la comida de Acción de Gracias. En su lugar, considere algunas de estas opciones:

- Aún sin la reunión familiar, sienta ese día como un día de fiesta. Prepare alguna de sus comidas favoritas. Use vajilla formal o decoraciones para hacer que ese día sea especial. Haga cosas especiales ese día.
- Prepare recetas familiares tradicionales para la familia y los vecinos, especialmente los que tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de la COVID-19, entregándolas de forma que no implique el contacto con otros.
- Reúnanse en línea o por teléfono para compartir historias o juegos. Storycorps (<https://storycorps.org/participate/>) y TimeSlips (<https://timeslips.org/>) ofrecen excelentes recursos para conectar y compartir historias personales y significativas.
- Disfrute por teléfono o teleconferencia las conversaciones que habitualmente tendría alrededor de una mesa. Llame a la gente con la que normalmente se reuniría para hablar de sus vidas y compartir momentos de agradecimiento.

Si comparte una cena con otras personas fuera de su casa, siga estas pautas para que las opciones de comida sean más seguras:

- Que la reunión sea de pocas personas. Con menos personas, el riesgo baja. Si usualmente participaba en reuniones grandes, considere tener dos (o más) reuniones pequeñas en ubicaciones separadas o por turnos.
- Recuérdele a la gente que se quede en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o están mostrando síntomas de COVID-19, tales como tos, falta de aliento, fatiga, dolores musculares o corporales, o pérdida del gusto o del

olfato. ***Siempre recuerde que puede retirarse (o pedirle amablemente a otra persona que lo haga) si tiene dudas o no se siente seguro.***

- Absténgase del contacto físico, como abrazos o apretones de manos.
- Disponga de desinfectante para las manos en las entradas y de toallas de un solo uso en los lavabos. Recuérdeles a todos que se laven las manos antes de comer.
- Si fuera posible, tómese su tiempo y disfrute de sus comidas al aire libre. Podría preferir comer al medio día, cuando el clima esté más cálido. Si no es posible comer al aire libre, procure ventilación adicional abriendo las ventanas.
- Use tapabocas o máscaras cuando esté en el interior o no esté comiendo. Brinde tapabocas a todos, si no tienen los propios.
- Organice las mesas o sillas de manera de asegurar el distanciamiento social.

Por favor evite:

- Grandes reuniones de gente - ya sea en interiores o exteriores. Cuando grupos de personas se reúnen, especialmente cerca unas de otras, o en las mesas de la cena donde se descubren los rostros y tienen conversaciones de grupo, la posibilidad de estar en contacto con alguien que ha estado expuesto a COVID-19 aumenta significativamente.
- Compartir platos de comida. No use los platos comunes, como aperitivos, salsas o cualquier plato en el que la gente use sus manos para tomar la comida. Brinde porciones individuales siempre que sea posible. Al servir cualquier comida, considere establecer que una persona (preferentemente con tapabocas) sirva todas las comidas, de manera que no haya múltiples personas manipulando los utensilios de servicio.

Luego del Día de Acción de Gracias:

- Si ha estado con personas fuera de su hogar inmediato, por favor, aíslese lo más posible y esté atento a los síntomas.
- Si ha tenido invitados en su casa, limpie y desinfecte todas las superficies.

En todo momento:

- Por favor continúe el seguimiento de estas directrices estándares de seguridad:
 - No salga a menos que sea por estricta necesidad.
 - Cada vez que salga de su casa, use un tapabocas o máscara que cubra su nariz y boca.
 - Manténgase a una distancia de al menos seis pies de otras personas.
 - Lave o desinfecte sus manos regularmente. Lave sus manos por al menos 20 segundos con agua y jabón cada vez que regrese a su hogar.
 - Esté atento a sus posibles síntomas. Si desarrolla síntomas nuevos e inexplicables, como tos o falta de aliento, fiebre, pérdida del gusto o del olfato, u otros síntomas de COVID-19, aíslese, póngase en contacto con su médico y hágase una prueba.

Más directrices están disponibles en el CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#thanksgiving>

Sabemos que estas directrices pueden decepcionarlo. Pero las ofrecemos, sabiendo que la prevención ahora es mucho mejor que enfrentarse a un brote en diciembre que podría afectar a muchas personas. Gracias por tomarse esto en serio, y por hacer los cambios necesarios para mantenerse usted y al resto de las personas a salvo.