



NEWS RELEASE

Kylee Harless
Public Health Communication Specialist
(970) 522-3741 x1246
kyleeh@nchd.org

December 2, 2020

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Celebrando Días Festivos Saludables

Sterling, Colo. – 2 de Diciembre de 2020: Es una locura pensar que los días festivos ya están sobre nosotros. Estamos 24 días de la Navidad, abriendo regalos y disfrutando de las deliciosas galletas y la leche. Este también es un momento para tener cuidado con nuestra burbuja de contactos y el efecto dominó que tiene cada interacción. Durante el próximo mes queremos animar a las personas a tener cuidado van de compras, asistir o organizar reuniones, viajar y preparar comida.

Las tiendas de comestibles están llenas de gente y facilita la propagación de gérmenes. Pedimos a las personas que limiten el tiempo en el supermercado tanto como sea posible. En lugar de entrar, considere usar la opción de recoger o la opción de entrega si está disponible. Además, siga siempre los 3 grandes mientras se encuentre en tiendas y otros lugares públicos. Finalmente, cuando llegue a casa antes de comenzar a desempacar y nuevamente después de guardar toda la comida, lávese las manos y desinfecte sus superficies para

matar cualquier germen que pueda haber estado allí antes o que haya regresado a casa con usted.

A lo largo del mes, a la gente le gusta organizar fiestas navideñas o tener reuniones familiares en nuestras casas. Antes de celebrar una fiesta, es mejor consultar la guía de su condado en el Dial COVID-19 para ver cuántas personas pueden estar en su reunión o cualquier otra guía que deba seguir. Antes de ir a un evento, se recomienda que revise sus síntomas y temperatura para asegurarse de que se siente bien. Si tiene síntomas, especialmente la temperatura, quédese en casa y considere hacerse la prueba. Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19 pero no tiene síntomas, la recomendación es esperar un mínimo de 5 días antes de hacerse la prueba. Comuníquese con su proveedor de atención primaria.

En todas las reuniones es una buena idea seguir los 3 grandes y animar a todos los demás a hacer lo mismo. Este año les pedimos a todos que piensen en formas diferentes y creativas de celebrar mientras se minimizan los grupos o el contacto con otras personas. Si el clima lo permite, siempre es más seguro reunirse afuera que adentro.

Este viaje de temporada navideña se verá muy diferente para muchas personas. Al viajar esta temporada, se recomienda hacer una investigación antes de partir. ¿Cuáles son las pautas para el lugar al que se dirige? ¿Son diferentes de donde vives? ¿Qué necesita traer para seguir esas pautas? Comprenda que cada aeropuerto y compañía aérea tendrá pautas para los pasajeros, así que asegúrese de investigarlas antes de partir. Si viaja en automóvil, lleve desinfectante para manos y lávese las manos cuando se detenga para

asegurarse de no llevar una enfermedad o gérmenes en su viaje; después de cada parada en una gasolinera, por ejemplo.

De parte de todos nosotros en NCHD, para todos ustedes, ¡nos gustaría desearles a todos unas Felices Fiestas! ¡Por favor, ten cuidado!

#