

Guía Para Interacciones Sociales Seguras

Preguntas Frecuentes

Actualizado 3/16/21

¿Puedo socializar con personas fuera de mi hogar?

La manera más segura de convivir con otros es de forma virtual. Si usted decide reunirse con otros en persona, reúnanse al aire libre durante un corto periodo de tiempo y en grupos pequeños. Los lineamientos de seguridad del estado para las reuniones sociales incluyen:

- Las reuniones que ocurren al aire libre son significativamente más seguras que las reuniones en el interior. Todas las reuniones deben realizarse al aire libre en el Nivel Morado, y se desaconseja enfáticamente las reuniones en interiores en los niveles Rojo, Naranja y Amarillo.
- Limite las reuniones a personas de tres hogares (hasta 25 personas como máximo)
- Las personas provenientes de distintos hogares deben mantener un distanciamiento mínimo de seis pies entre sí
- Utilice mascarillas faciales todo el tiempo, excepto al comer o beber
- Considere la posibilidad de llevar una lista de las personas que asistieron en caso de que sea necesario realizar un rastreo de contactos a futuro

Si usted está [completamente vacunado](#) y ya pasaron dos semanas desde su última dosis, usted puede:

- Reunirse en interiores con personas completamente vacunadas sin utilizar una mascarilla
- Usted puede reunirse en interiores con personas no vacunadas de otro hogar sin utilizar una mascarilla, a menos de que alguna de esas personas o quienes vivan con ellas tengan un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19

¿Cuáles son los riesgos de reunirse en persona?

Cada vez que se reúne con otras personas, aumenta el riesgo de contraer y propagar el COVID-19. Considere el riesgo para usted, las personas con las que vive y las personas que verá.

- Los adultos mayores y las personas con problemas de salud preexistentes están en mayor peligro si reciben COVID-19. La forma más segura de verlos es hablar por teléfono o en línea.
- Considere la cantidad de casos positivos de COVID-19 en su área. ¿Están aumentando, han permanecido estables o disminuyendo en su comunidad? [Vea los casos en el Condado de Contra Costa](#).

- Si usted se siente enfermo, quédese en case. Haga clic en [Pasos para prevenir la propagación si está enfermo](#).
- Las personas pueden propagar COVID-19 sin saber que están enfermas. Proteja a su familia, amigos y vecinos haciéndose la prueba. [Haga clic aquí para programar rápidamente una prueba sin costo](#).

¿Cómo puedo socializar con personas de manera segura?

Es preferible reunirse de forma virtual que hacerlo en persona. Si usted se reúne en persona con otros, tome acciones para reducir el riesgo de enfermarse. Después de su reunión, considere la posibilidad de [realizarse la prueba](#). **Las actividades al aire libre son más seguras.**

- Incluso si usted está al aire libre, debe permanecer a seis pies de distancia y usar una mascarilla facial si está cerca de personas con las que no vive.
- Conocer gente en interiores es mucho más arriesgado. Utilice una mascarilla facial, mantenga un distanciamiento social y abra las puertas y ventanas para mejorar la ventilación. Trate de no tocar las superficies internas.
- Tenga listos los artículos de limpieza para que las superficies se puedan limpiar con frecuencia.
- Si es posible, intente evitar usar los baños de otras personas.

Planear actividades para minimizar el contacto

- Salga con la menor cantidad de personas posibles. Intente pasar tiempo con las mismas personas.
- Recuerde con quien se encuentra. Si alguien en su grupo se siente enfermo después, puede realizarse una [prueba sin costo](#) los siete días de la semana. Trate de no compartir alimentos, bebidas o utensilios. Cada persona debe tener los suyos, si es posible.
- Evite compartir juguetes, bates, pelotas u objetos que se pasan de un lado a otro. Traiga toallitas desinfectantes para desinfectar todos los objetos que se comparten.
- Evite cantar o gritar.

Alguien con quien salí ha dado positivo por COVID-19. ¿Qué debo hacer ahora?

- Aconsejamos a las personas que han estado en contacto con alguien que da positivo que [se aíle en su casa por 10 días](#) desde su última exposición a esa persona.
- Monitoreé usted mismo los síntomas. Si usted comienza a sentirse enfermo, por favor póngase en contacto con su proveedor de atención médica y hágale saber que usted ha estado en contacto con alguien que ha dado positivo por COVID-19.
- Las personas pueden propagar COVID-19 sin saber que están enfermas. Proteja a su familia, amigos y vecinos [haciéndose la prueba](#).