

Guía Para Interacciones Sociales Seguras

Preguntas Frecuentes

Actualizado 12/17/20

¿Puedo socializar con personas fuera de mi hogar?

La mejor manera de no enfermarse ni contagiar a otros es quedarse en casa y mantenerse en contacto con la familia y los amigos de forma virtual. La [Orden Regional de Quedarse en Casa del Estado de California](#) establece que las personas no deben reunirse con alguien ajeno a su hogar durante este tiempo especialmente peligroso. Pero ver a sus seres queridos y amigos puede ser importante para su salud mental. Si se reúne con otros, puede reducir el riesgo de contraer o propagar COVID-19. [Tome medidas para ayudar a prevenir la propagación](#), incluyendo utilizar una mascarilla facial, mantener un distanciamiento social, pasar tiempo con la menor cantidad de personas posible, reunirse al aire libre, lavarse las manos con frecuencia y limpiar regularmente las superficies de alto contacto.

¿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 casa. 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 aíse 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](#).