

En navidad **BOGOTÁ**  
Brilla  
por su cultura  
ciudadana

Guía para  
interacciones  
seguras en  
fin de año

**01**

Deben mantenerse siempre abiertas **al menos dos ventanas grandes** (o una ventana y una puerta) para permitir la entrada y salida de aire.



**02**

La ventilación debe **ocurrir durante todo el tiempo** de la interacción, no es sólo un ratico.

**03**

Si en el mismo espacio hubo interacciones poco tiempo antes, se debe esperar una hora de ventilación y **hacer desinfección** del lugar antes del ingreso del nuevo grupo.



**1**

Mantener bien puesto el tapabocas, cubriendo nariz y boca, antes y después de comer.

**2**

Al momento de quitarse el tapabocas para comer, tomar **distancia física** de los demás.

**3**

Consumir los alimentos en lugares con las **ventanas abiertas** y muy buena ventilación.

**4**

Evitar recorrer pasillos y almacenes sin tapabocas, por ejemplo, no hacerlo mientras se consumen helados, cafés o cualquier alimento, el mecate se consume quieto y distanciado.

Viajes en carro y en bus

Viajar con la **menor cantidad de personas posibles**.

Evitar hablar o cantar durante el viaje.

Todos los pasajeros deben usar bien el tapabocas, cubriendo nariz y boca, en todo momento.

Preferiblemente con las **ventanas abiertas**.

La duración del viaje debe ser la **menor posible**.

**OJO:**  
Los viajes con mayor duración son los que tienen el mayor riesgo, mientras que los viajes cortos tienen menor riesgo.

Viajes en avión

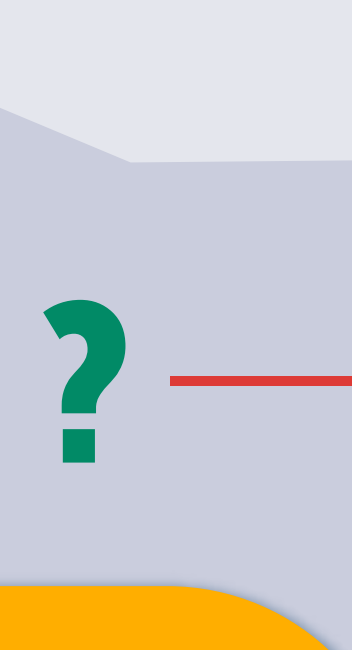
**01** Uso de tapabocas, lavado y distanciamiento **(de ser posible)** en todas las etapas del viaje.



**02** Si es posible, **evitar comer** durante el viaje o si se hace que sea en periodo muy corto evitando hablar.

**03**

La mayoría de los aviones cuentan con filtros HEPA que limpian el aire cada 5 minutos. Esto hace que **viajar en avión sea menos riesgoso que hacerlo en otros tipos de transporte**, si, pero cabe aclarar que, aún así, hay riesgo de contagio en cada momento de estos viajes.



¿Por cuánto tiempo nos vemos ?

La duración de la interacción debe reducirse lo más posible.



Un encuentro familiar puede reducirse a un encuentro de algunas horas y eso tiene el potencial de reducir el riesgo.

¿Con cuántas personas nos vemos ?

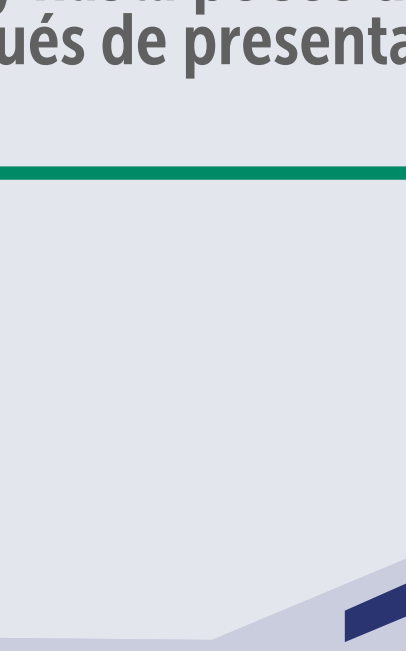
Se recomienda el menor número de personas posible.



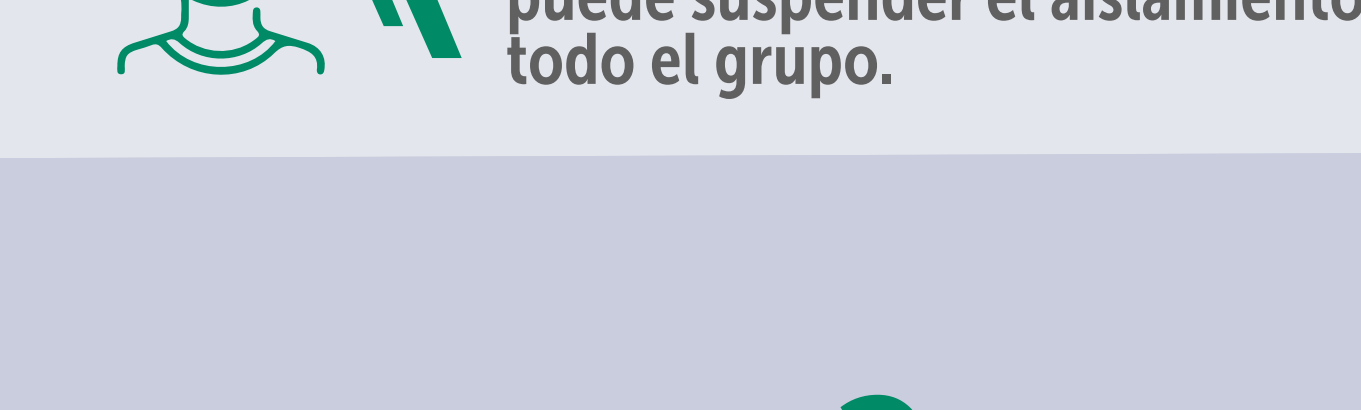
Antes de una reunión, las personas que planean tener esa interacción deben limitar sus interacciones con otros en los 7-14 días antes del evento.

Aislamiento rápido: la clave

Una persona contagiada puede transmitir el virus desde antes de que comience a tener síntomas y hasta pocos días después de presentarlos.



Por eso, una persona con sospecha de contagio o que haya empezado con síntomas (incluso si aún no tiene una prueba positiva) debe aislarse lo más rápido posible.



Sus contactos cercanos de los últimos días deben empezar también **aislamiento preventivo**, pues pueden estar en el periodo presintomático.



Solo una vez se conozca el caso índice es positivo o negativo, se puede suspender el aislamiento de todo el grupo.

¿Qué tapabocas usamos ?

El tapabocas a usar debe estar suficientemente ajustado y cubrir siempre nariz y boca.



No es recomendable usar tapabocas con válvulas dado que estos permiten que el aire y las partículas de virus salgan al ambiente donde se está teniendo la interacción.



El uso de careta agrega protección, pero no sustituye el uso del tapabocas.

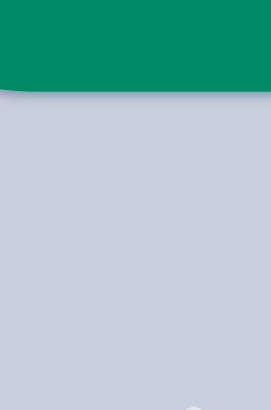
¡Distancia, desinfección y lavado de manos salvan vidas!



La distancia de al menos **2 metros es fundamental**.



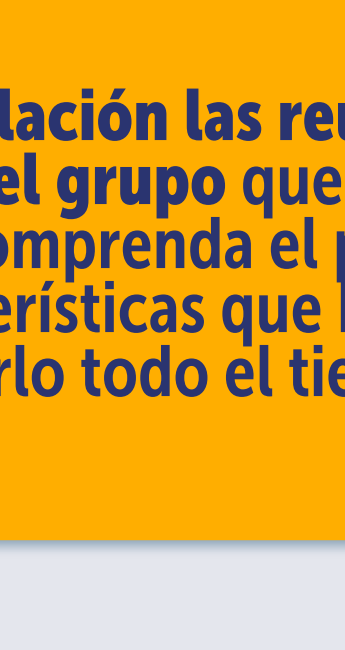
La desinfección de superficies es clave. **Pero lo importante son las superficies con las cuales nuestras manos entran en contacto**, tales como: mesas, teléfonos, computadores, llaves, barras, etc. Hacer desinfección de zapatos o de llantas de carros no tiene un impacto en el riesgo.



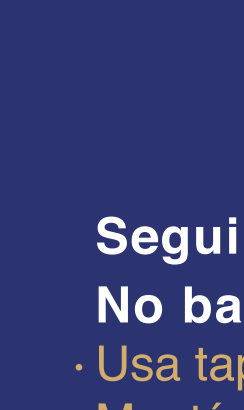
El lavado debe ser idealmente con **agua y jabón** y tener una duración de 20 segundos. Ante la ausencia de agua y jabón, se puede usar cualquier gel desinfectante.

¿Qué pasa si consumimos alcohol en las fiestas ?

El consumo de bebidas alcohólicas no incrementa por sí mismo el riesgo de infección, pero cuando las personas en una reunión consumen bebidas alcohólicas tienden a reducir las medidas de seguridad, con lo cual se recomienda el consumo moderado de alcohol.



Es recomendable que durante las reuniones de diciembre el consumo de bebidas alcohólicas sea suspendido o limitado a un mínimo, con el fin de garantizar que las personas permanezcan conscientes y vigilantes de las medidas de protección.



Cada persona debe utilizar un mismo vaso o copa de forma exclusiva y se recomienda marcarlo con el nombre para evitar confusiones que aumenten al riesgo de contagio.

Negociar y planificar: la nueva forma de cuidarnos

Planear con antelación las reuniones permite que todo el grupo que realizará esa interacción comprenda el plan, los cuidados y características que habrá y puedan cumplirlo todo el tiempo.

