

# Salir del domicilio durante la Pandemia

## Valorar, Decidir, Proteger



# Deciding to Go Out. Venturing Out? Be Prepared and Stay Safe

Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>

**Resumen:** el CDC ha presentado una actualización, a fecha 14 de Junio de 2020, sobre las medidas de protección frente al SARS-CoV-2 que se recomienda adoptar tanto para salir del domicilio como para atender a situaciones en las que el contacto con otras personas sea inevitable (comidas, acudir al gimnasio). Todas las recomendaciones se basan en las medidas fundamentales de autoprotección, recordando algunas peculiaridades de situaciones especiales.

- Se mantienen como medidas fundamentales: mantenimiento de la distancia de 2 metros con otras personas, uso de mascarilla, lavado de manos (al menos durante 20 segundos) y desinfectar las superficies y objetos que puedan ser reutilizados por otras personas.

- aquellas personas con alto riesgo (edad avanzada o/y comorbilidades) o que convivan con pacientes de alto riesgo, valorar cuidadosamente la necesidad de salir del domicilio y, de hacerlo, tomar el máximo de medidas de protección.

- los que tengan que salir del domicilio, extremar las medidas mencionadas.

- en caso de encuentro con personas conocidas no estrechar las manos, ni golpear los codos ni abrazarse.

- si se han de compartir utensilios, desinfectarlos tras su utilización

- evitar los espacios cerrados no ventilados. Preferible las reuniones en espacios abiertos o abrir las ventanas cuando sea en espacios cerrados.

- en comidas, encargarse uno de los asistentes de utilizar las herramientas comunes para servir a todos.

- no olvidar que personas asintomáticas pueden ser portadoras del virus y, por lo tanto, pueden ser un foco de infección (cuantas más personas contactemos y más tiempo dure el contacto, tendremos mayor riesgo de contagiarnos).

- lavarse las manos y utilizar desinfectante hidro-alcohólico antes y al finalizar cualquier actividad (p.ej.: al entrar y salir de un restaurante).

- evitar sesiones grupales, especialmente en lugares cerrados, y cuando no se puedan mantener los 2 metros de distancia.

- optar por actividades que se realicen al aire libre.

- mantener la mascarilla puesta cuando no se puedan mantener los 2 metros de distancia, especialmente en los sitios cerrados.

- en el caso de que presente sintomatología compatible con la COVID-19, iniciar aislamiento domiciliario y contactar con los servicios sanitarios.
- conocer la situación de la pandemia en la Comunidad o Comunidades por las que tenga que transitar.
- atender en todo momento a la normativa de la Comunidad o Comunidades por las que tenga que transitar.