

GUÍA PARA UN VERANO SEGURO

18 de noviembre de 2020



Fecha:

18 de noviembre de 2020

Equipo de trabajo Ad hoc:

Integrantes:

Alicia Alemán, Henry Cohen, Mercedes Pérez, Monica Pujadas, Rafael Radi.

Coordinador del equipo:

Julio Medina



GUÍA PARA UN VERANO SEGURO

Introducción

Este informe contiene una guía para fiestas y vacaciones seguras en tiempos de COVID-19. Para el enfoque de riesgos se tuvo en cuenta la publicación de Jones NR y col publicado en BMJ (Tabla 1) que evalúa las actividades en función del tiempo de exposición, ventilación, nivel de ocupación, uso o no de mascarillas, tipo de actividad, distancia física sostenida (DFS). También se consideró la existencia y cumplimiento de protocolo como variable importante.

Estas guías han tenido en cuenta además, el concepto de fatiga ante la pandemia cuyo resumen está contenido en el Anexo 1. Este enfoque permite abordar las estrategias para mantener y revitalizar el apoyo de la población a las medidas de protección contra la COVID-19, lo que facilitaría que fueran sustentables.

Se profundiza en el concepto de gestión de riesgo, de modular el riesgo para celebrar las fiestas y tener un “verano seguro”. En cualquier escenario siempre será más seguro compartir dentro de la **burbuja familiar** o con otra familia o amigos muy cercanos y en forma reducida (**burbuja ampliada**). Esto es la idea de burbuja ampliada, que es lo deseable pero también requiere de una estrategia posible y necesaria de prevención.

En todos los casos, las celebraciones al aire libre serán de menor riesgo, en especial si se acota el tiempo.

La determinación de aforos será de resorte de las comunas y de las intendencias, de todas formas este documento aporta herramientas que pueden ser utilizadas para su instrumentación.

Las guías se resumen finalmente en una escala (no cuantitativa) de riesgo tipo semáforo: bajo riesgo ■ (verde), moderado riesgo ■ (amarillo), riesgo alto ■ (rojo).

La idea es llevar todas las actividades posibles al exterior, disminuyendo al mínimo los tiempos de exposición, llevando a la mitad del tiempo las actividades y manteniendo una interacción social restringida.



Consideraciones para vacaciones seguras

Las recomendaciones se basan en el conocimiento del riesgo de transmisión de personas asintomáticas en diferentes entornos, en relación a determinadas variables: tiempo de exposición, ventilación y nivel de ocupación (no toma en cuenta la susceptibilidad individual ni las tasas de emisión viral).

Las mascarillas¹ hacen referencia a las de uso general (uso comunitario) no a los respiradores de alta eficiencia. Los grados indican el riesgo relativo cualitativo y no representan una medida cuantitativa. Otros factores que no se representan en esta tabla deben ser tomados en cuenta al considerar el riesgo de transmisión, incluyendo la carga viral de la persona infectada y la susceptibilidad individual a la infección. Toser, estornudar, aunque sean por irritación o alergia, en un individuo que desconoce la enfermedad, exacerbará el riesgo de exposición en un ambiente interior, independientemente de la ventilación.

Se realiza una clasificación de riesgos presentada en colores a similitud de luces de semáforo (verde, amarillo y rojo), en orden progresivo de riesgo, para que la población con esa información pueda tomar decisiones responsables sobre su comportamiento con el máximo de información y el mínimo de riesgos.

Asimismo, aparecen actividades grupales e individuales, consideradas con las otras variables mencionadas (tiempo, ventilación, número de personas y otras).

También se incorporan elementos de un marco para la toma de decisiones, que puede ayudarnos a avanzar de forma segura en esta nueva fase planeando las vacaciones y las fiestas. Ellos son:

Concepto de Burbuja. Considere la posibilidad de crear una burbuja con un pequeño grupo de amigos o familiares con ideas similares y el compromiso de restringir las actividades fuera de la burbuja. Tendrá que considerar cadenas de transmisión y evitar interacciones con un gran número de personas, o con personas que pueden estar interactuando con un gran número de otras personas.



Si bien no existe una regla estricta en términos de la cantidad de personas a tener en una burbuja social, la orientación general es menos de 10-12, o menos de dos o tres hogares. Cuanto mayor sea el número de personas, mayor será el riesgo de exposición potencial y transmisión de COVID-19.

Al aire libre es mejor que en espacios interiores. La idea es llevar todas las actividades posibles al aire libre.

Disminuir el tiempo al 50%. A menor tiempo de interacción, menor riesgo.

Si tiene que estar en espacios interiores, tenga en cuenta el flujo de aire. La ventilación y la circulación de aire son sus aliados. Abra las ventanas, aumente la circulación y mantenga la menor cantidad de personas posible en la habitación (menos personas por espacio).

Las altas temperaturas en el verano, sobre todo en el norte del país, lleva a tener los aires acondicionados prendidos. Es importante que los ambientes se ventilen con frecuencia y se renueven con aire exterior, recordando que en áreas comunes es preferible tenerlos apagados, a menos que sean equipos que intercambiar el aire.

Si va a hoteles, ventilar la habitación antes de quitarse la mascarilla.

Es una buena práctica que se disponga de mosquiteros para poder dormir con ventanas abiertas.

Máscaras faciales. Use máscara cada vez que esté cerca de personas fuera de su burbuja u hogar inmediato, y en todo momento cuando no sea posible estar a 2 metros o más de distancia de los demás, ya sea adentro o afuera.

Lávese las manos. La higiene de manos sigue siendo una forma fundamental para detener la propagación.

Tabla. Riesgo de transmisión de personas asintomáticas en diferentes entornos, en relación con las variables tiempo de exposición, ventilación y nivel de ocupación (Jones NR et al. *Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? BMJ 2020;370:m3223*)

| Tipo de actividad grupal y nivel de ocupación del ambiente | Baja ocupación | | |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------|
| | Exterior y bien ventilado | Interior y bien ventilado | Mal ventilado |
| Utilizando mascarilla, corto tiempo de exposición | | | |
| En silencio | Verde | Verde | Verde |
| Hablando | Verde | Verde | Verde |
| Gritando, cantando | Verde | Verde | Amarillo |
| Utilizando mascarilla, exposición prolongada | | | |
| En silencio | Verde | Verde | Amarillo |
| Hablando | Verde | * Verde | Amarillo |
| Gritando, cantando | Verde | Amarillo | Rojo |
| Sin utilizar mascarilla, corto tiempo de exposición | | | |
| En silencio | Verde | Verde | Amarillo |
| Hablando | Verde | Amarillo | Amarillo |
| Gritando, cantando | Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Sin utilizar mascarilla, exposición prolongada | | | |
| En silencio | Verde | Amarillo | Rojo |
| Hablando | Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Gritando, cantando | Amarillo | Rojo | Rojo |

| Alta ocupación | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| Exterior y bien ventilado | Interior y bien ventilado | Mal ventilado |
| Verde | Verde | Amarillo |
| Verde | Verde | Amarillo |
| Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Verde | Amarillo | Rojo |
| * Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Amarillo | Rojo | Rojo |
| Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Amarillo | Amarillo | Rojo |
| Amarillo | Rojo | Rojo |
| Amarillo | Rojo | Rojo |
| Amarillo | Rojo | Rojo |

Riesgo de transmisión

Bajo ■ Medio ■ Alto ■

* Caso dudoso depende de la definición cuantitativa que se use de distancia, número de individuos y tiempo de exposición

En relación a las playas²

Los conceptos que se considerarán en este espacio estarán basados en las “Consideraciones para playas públicas” (CDC) (actualizados el 29 de octubre de 2020). Estos surgen de la adaptación y de conocimientos de las costumbres de la población en nuestro país y de las características de comportamiento de nuestra población

Se agruparán las recomendaciones dirigidas a visitantes a las playas con cometidos recreativos, con las dirigidas a personas que trabajan (deberán cumplir horarios prolongados en el área, así como algunas recomendaciones generales dirigidas a autoridades que deben organizar las actividades para proteger a la población (municipios, marina, etc,etc...)



Previo a concurrir a la playa, ya sea individualmente o en grupo, por motivos recreativos o laborales:

Quédese en casa si le han diagnosticado infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) o la enfermedad COVID-19 (síntomas del COVID-19), está esperando el resultado de su prueba de detección del virus o puede haber estado expuesto a alguien con SARS-CoV-2 / COVID-19.

A cualquier persona que tenga síntomas o esté esperando resultados de exámenes, aun cuando se trate de una actividad al aire libre, no se le recomienda su concurrencia, dado que aumentan el riesgo para quienes comparten el espacio público con otras personas y grupos familiares. Asimismo, esto se aplica en caso de haber tenido contacto con alguna persona que haya estado expuesta a contactos con alguna persona con el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) COVID-19, en los últimos 14 días.

En estos casos, alentar a que se mantengan en su domicilio, con las medidas de cuarentena/ aislamiento recomendadas.

Los horarios de concurrencia a estos espacios serán acordes a recomendaciones ya existentes con relación a exposición solar (y otros) además de evitar los horarios de mayor aglomeración y concentración de personas.

Es recomendable asumir un uso diferente de las playas este verano con el propósito de ayudar a cada ciudadano a estar protegido y desacelerar la propagación del virus.

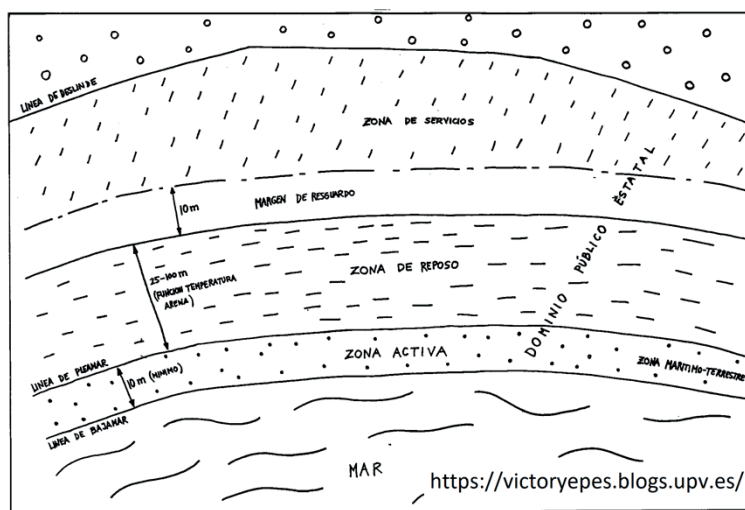
El aforo de personas en las playas o estos centros está determinado por numerosas variables tales como distanciamiento físico seguro para este virus en especial, actividad que se desarrolla (deportes, caminata, reposo), servicios que se brindan, número de personas que habitualmente concurren en ese horario, accesos disponibles, entre otras.

Es recomendable definir y señalizar los siguientes espacios, cuyas medidas en todos los casos dependerán de las dimensiones de la playa (arroyo, río, laguna, etc) específica:

1. Zona más próxima al mar, que actúa como acceso al agua cuyas medidas dependerán de la dimensión de la playa específicamente.
2. Zona activa para caminar, juego de niños, adultos mayores.
3. Zona de reposo (donde se ubican sombrillas, toallas y reposeras).

4. Zona de servicios, lo mas alejada posible de la zona de reposo.
5. Zona de deportes claramente delimitada.

Tomando como ejemplo este esquema definido por Yepes³ como esquema de zonificación de una playa típica del Mediterráneo, graficada como se puede visualizar a continuación, se pueden definir algunos criterios para orientar a disfrutar del espacio de forma segura.



Manteniendo las recomendaciones ya mencionadas de (DFS, uso de mascarilla en lugares donde no sea aplicable) se sugieren las siguientes orientaciones:

1. Señalizar las zonas según lo sugerido en el esquema previo y factibilidad de ser aplicadas.
2. Sugerir circulación por la mano derecha de quienes se desplacen caminando sin que esto requiera ninguna señalización, si no a modo de recomendación.
3. Definir pasarelas de bajada y subida a la playa para evitar cruces de personas que entran y salen.

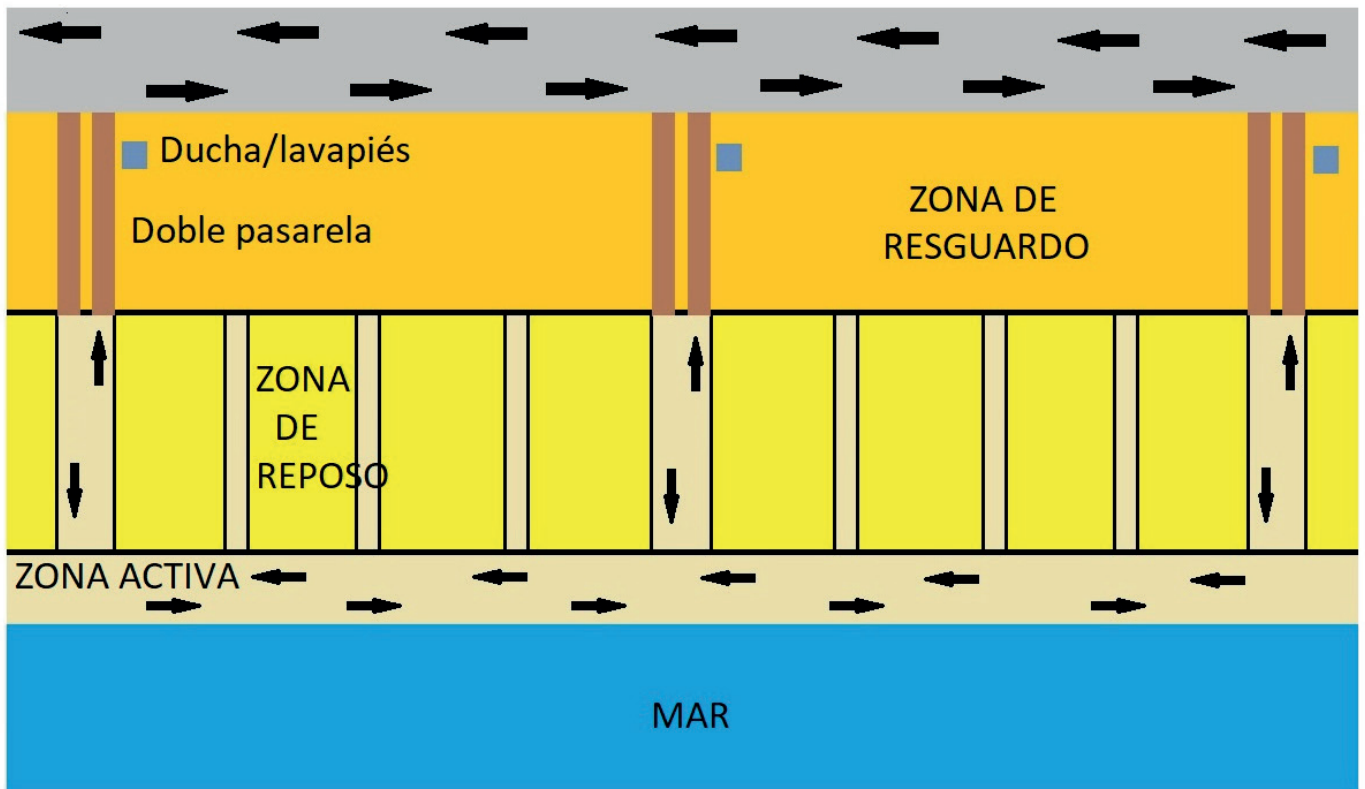


Figura: Se observa otro esquema de funcionamiento y zonificación de una playa⁴

Orientaciones para los visitantes a las playas

Carteles y mensajes

Es importante mantenerse atento y dispuesto a acceder a las orientaciones y precauciones recomendadas en cada espacio al momento de acceder al mismo, le ayudarán a estar protegido y desacelerarán la propagación del virus: carriles para entrada y salida de los accesos a las playas, lugares destinados para deportes, ubicación de sillas y mesas que mantengan la distancia, demarcaciones para espacios destinados a caminata, ubicación de sombrillas, reposeras etc. Mantenerse atento a anuncios o recomendaciones públicos ya sea visuales como auditivos, como los brindados por personal destinado a tales efectos.



Distanciamiento social

En relación con la distancia, (dentro o fuera del agua), se mantiene la recomendación de mantener una distancia de al menos 2 metros del resto de las personas con las que no convive, en todos los casos.

El uso de baños colectivos, locales de venta de comidas o bebidas requiere que se mantengan las mismas medidas de distanciamiento mencionadas. Estos espacios disminuyen el riesgo si cuentan con la ventilación adecuada, medidas de higiene recomendadas y cuanto menor sea el número de personas que no conviven entre si.

El acceso a las playas más recomendado es mediante medios de transporte no colectivos (caminando, bicicleta, moto, auto), intentando compartir vehículos o camionetas solo con personas de su hogar o de su grupo allegado. El riesgo del transporte colectivo se minimiza en tanto se mantienen las medidas recomendadas oportunamente (uso de mascarilla, dentro de lo posible evitar multitud, ventilar abriendo ventanas, sin desarrollar ninguna actividad como hablar, cantar, etc)

Cuanto mayor sea la interacción de un individuo con personas con las que no vive y más cercana y prolongada sea esa interacción, mayor es el riesgo de ser infectado por el virus que causa el COVID-19. Estas tres situaciones muestran cómo el riesgo de propagar el virus en la playa puede pasar de ser bajo a alto.

También es recomendable reducir el tiempo de exposición en la playa, utilizando el propio criterio y las condiciones en que esta ocurre (número de personas, posibilidad de mantener o no DFS, si es posible seguir las recomendaciones, entre otras).

El siguiente cuadro muestra el aumento de riesgo acorde a las actividades y distancia entre grupos familiares (o de personas convivientes, o que habitualmente frecuentan actividades), considerando que la interacción cercana y prolongada con personas con las que habitualmente no se convive aumenta considerablemente el riesgo.

Principios orientadores a tener en cuenta en la playa



Extraído del Center for Disease Control

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/public-beaches.html>

Uso de mascarilla

Es recomendable el uso de mascarilla en todas las situaciones en las que sea difícil el distanciamiento físico o que al movilizarse de su espacio (caminar, acercarse a personas para intercambiar, comprar bebidas o alimentos, presenciar actividades deportivas con personas que no conviven)

Mantener la autodisciplina de la higiene de manos y la higiene respiratoria

Lavado de manos con los recursos disponibles en el espacio o higiene con alcohol gel en caso de intercambio de objetos o alimentos con otras personas, al mantener contacto con superficies



compartidas con otras personas con las que no convive habitualmente (pasamanos, resposera y mesas compartidas, chalecos, tablas de surf, sombrillas compartidas).

Mantener entornos saludables

El cuidado y la higiene de los espacios colectivos disminuye los riesgos, manteniendo el espacio que se usa libre de desperdicios, contando cada uno con sus elementos propios y a su cuidado. El uso de equipos de buceo, snorkel, gafas o antiparras, juguetes, chalecos compartidos entre personas no convivientes deberá realizarse previo a tomar medidas rigurosas de higiene, dado que aumenta el riesgo en forma considerable, aún cuando se mantengan las medidas. Compartir con otras personas alimentos, mate, bebidas e implementos es un comportamiento de alto riesgo que aumenta en la medida en que se comparte con otras personas, durante más tiempo con mayor cantidad de veces.

Diferentes escenarios

Riesgo más bajo: permanecen *al menos a 2 metros* de distancia de las personas con las que no viven. *No comparten* alimentos, equipos, juguetes ni suministros con personas con las que no viven.

Mayor riesgo: se acercan entre sí, *a menos de 2 metros* de distancia de las personas con las que no viven pero que residen en la misma área local*. Los visitantes de la playa *no comparten* alimentos, equipos, juguetes y suministros con otras personas.

Riesgo más alto: se acercan entre sí, a menos de 2 metros de distancia de personas que viven en un área diferente** donde la propagación del virus podría ser mayor. Comparten libremente sus alimentos, equipos, juguetes o suministros con otras personas, incluso con quienes no conocen.⁵



Orientaciones para Trabajadores en las playas

Dado que quienes trabajan en la playa se encuentran expuestos durante períodos más prolongados al espacio, se sugieren las siguientes medidas para ayudar a reducir el riesgo de transmisión del virus entre las personas que concurren a trabajar en las playas públicas o que son responsables de personas que trabajan en ese espacio, para alentar a desacelerar la propagación del virus o contraer la enfermedad.

Para esta situación de los trabajadores rigen las normativas generales de los trabajadores a nivel nacional.

Distanciamiento físico

El distanciamiento físico entre los miembros del personal y los visitantes de las playas al menos a 2 metros de distancia, buscando estrategias para que sea mantenido dentro de lo posible. Considerando las excepciones en situaciones tales como: rescatar a un nadador en peligro, brindar primeros auxilios o realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP); o evacuar el agua o toda la playa debido a una emergencia.

La ocupación de los espacios pequeños (como baños y centros de visitantes) limitada evitará los riesgos a los visitantes de las playas, así como permanecer al menos a 2 metros de distancia mientras se espera el acceso de las personas con las que no viven.

Uso de Mascarillas

Al igual que lo recomendado previamente, se deben usar mascarillas siempre que sea posible, y su uso es especialmente esencial en momentos en los que se dificulta el distanciamiento.



Mantener la autodisciplina de la higiene de manos y la higiene respiratoria

Proveer los suministros adecuados para el mantenimiento de las condiciones recomendadas poniendo a disposición lavabos accesibles y suministros suficientes para que las personas puedan lavarse las manos, incluyendo agua y jabón, alguna opción para secarse las manos (p. ej., toallas de papel, secador de manos), pañuelos desechables, dispensadores, cestos de basura (preferentemente con tapa) a pedal o que no requieran contacto con las manos, mascarillas (si es posible) y desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.

Carteles y mensajes

Disponer de cartelería en lugares de gran visibilidad (como estacionamientos y baños), que promuevan las medidas de protección y describan cómo desacelerar la propagación del virus.

La difusión de anuncios públicos que recuerden medidas de cómo desacelerar la propagación del virus a través de sistemas de anuncios públicos o con un megáfono, en sitios web, correos electrónicos y redes sociales en el propio espacio y para su difusión general.

Brindar mensajes claros y amigables.

Mantener entornos saludables

Es recomendable la limpieza y desinfección de las superficies que se tocan con frecuencia (manijas de puertas y grifos de baños) con frecuencia, y los objetos compartidos (como reposeras, sombrillas, chalecos salvavidas, remos, kayacs, wake boards, tablas de surf, paddle boards y aletas de nado) antes de que cada usuario los utilice.

Si es posible proporcione guías o señales físicas (como reposeras, sombrillas o estacas de gran visibilidad clavadas en la arena) y señales visuales (como carteles o cintas en el piso o las aceras) para alentar que los miembros del personal permanezcan con el distanciamiento físico recomendado.



Mantener operaciones saludables

No es conveniente que los guardavidas que realizan sus tareas activamente tengan que ser responsables de monitorear el cumplimiento del lavado de manos, uso de mascarillas, DFS, por parte de las demás personas.

Consideraciones para festejos seguros

Todos somos conscientes de que las personas tienen necesidades sociales y afectivas que se hacen más evidentes en este momento del año y por lo tanto la conexión social, en sus diferentes formas, es necesaria. El reto es establecer las formas de conexión social a poner en práctica tratando de minimizar los riesgos que ello implica para nuestros seres queridos y nosotros mismos en el contexto de esta pandemia.

Se tomarán en cuenta los aspectos que se ven modificados en esta etapa del año:

- Aumento de la movilidad.
- Fiestas de despedidas del año laborales.
- Compras: centros comerciales, tiendas, ferias etc.
- Las reuniones navideñas familiares.
- Recomendaciones para residenciales en periodo navideño.
- Servicios religiosos.

Aumento de la movilidad

Esta etapa del año se acompaña regularmente de un aumento de la movilidad de las personas que se trasladan para reunirse con sus allegados. Lo ideal es evitar la movilidad y realizar los festejos en reuniones de familia con la que convive, pero en caso de decidir hacerlo considere:

- Planificar el viaje con antelación en especial si tomara un ómnibus, disponer del pasaje y



llegar solo algunos minutos antes de la salida para evitar permanencia en la terminal donde suele haber mucha gente.

- Viajar en ómnibus puede significar hacer filas y sentarse a menos de 2 metros de distancia de personas por largos períodos de tiempo. Disminuye el riesgo de contagios usar constantemente una máscara durante el viaje.

- Si está enfermo o ha estado en contacto con un enfermo, no viaje y no asista a reuniones y celebraciones. Incluso si sus síntomas son leves, es posible que pueda infectar a otras personas.

- No alimentarse, no cantar en el ómnibus.

- Viajes de personas que llegan/ restricción de contactos.

- Realizar las compras de comestibles en lugares cercanos, en horarios en que no hay gente para evitar movilidad.

- Para los viajes internacionales deben cumplirse correctamente con los protocolos y recomendaciones ya establecidas.

Fiestas de despedidas laborales de fin de año

En este contexto de pandemia se desestimula la realización de fiestas corporativas o laborales. En caso de realizarlas, considerar hacerlas al aire libre y manteniendo las recomendaciones que garanticen la prevención en la transmisión del virus SARS Cov 2. Estas circunstancias festivas hacen difícil que los participantes mantengan las recomendaciones por lo cual debe considerarse si es prudente realizar estos encuentros o sustituirlos por otro tipo de actividades de celebración que no signifiquen un encuentro presencial.

En caso de optar por un encuentro en persona, es importante tomar todos los recaudos para evitar que una reunión de este tipo se transforme en eventos que supere contagio (un solo individuo puede contagiar a un número inusualmente alto de personas) en caso de existir entre los participantes una persona infectada por el SARS Cov 2. Estos eventos de supercontagio tienen en común la reunión de un gran número de personas, en estrecho contacto, en lugares cerrados o mal ventilados, durante períodos prolongados de tiempo, a menudo sin máscara y hablando, cantando o gritando.



Las recomendaciones para estos encuentros en persona son:

- Reuniones en lugares abiertos
- Higiene de manos
- Distanciamiento de 1,5 metros
- Uso de tapabocas/mascaras
- Permanencia en el lugar en período corto de tiempo (a medida que aumenta el tiempo de permanencia aumenta la probabilidad de exposición)
 - Evitar el alcohol y no permitir el uso de drogas ya que ambos reducen la percepción de riesgo
 - Limitar el hacinamiento en las áreas donde se sirve la comida
 - Evitar música en volumen alto para evitar gritar
 - La cantidad de personas recomendada dependerá de la posibilidad de mantener el distanciamiento físico. Pese a esto se han establecido algunas cifras orientadoras del número estimado de personas (ver cuadro anexo)

Compras: centros comerciales, tiendas, ferias, etc

Son clásicas las compras de regalos navideños o de fin de año. Para este año considere:

- Planificar sus compras con antelación evitando realizarlas en los días cercanos al 24-25 de diciembre o 31 de diciembre o 6 de enero. Comience a comprar semanas antes.
 - Si es posible, realice compras “on line”.
 - Si decide ir en persona a ferias, mercados y paseos de compra, recuerde concurrir en horarios en los que hay menos gente, mantenga distanciamiento de 1,5 metros, higiene de manos y uso de mascara/tapaboca. En estos lugares puede haber mayor concentración de personas lo que aumenta el riesgo (Ver recomendaciones para concurrencia a ferias y centros comerciales).
 - Elija lo que va a comprar “on line” y concurra luego a buscarlo al local, esto evitará largas permanencias en los locales comerciales para la elección de las compras.



Las reuniones navideñas familiares

Lo ideal es que las reuniones familiares sean pequeñas, con los miembros de la familia conviviente (BURBUJA FAMILIAR).

En caso que esté planeando una reunión más extendida, con otra familia o amigos muy cercanos (BURBUJA AMPLIADA):

- Limite el número de invitados lo máximo posible
- Trate de hacer la reunión al aire libre y en caso de no ser posible, aumente el flujo de aire y ventilación abriendo las ventanas.
 - Si tiene posibilidad de hacerlo, limite sus actividades en las dos semanas previas a la reunión y proponga a sus invitados que hagan lo mismo. Esto reducirá el riesgo de exposición al virus y propagación.
 - Piensa en formas de colocar los asientos de la mesa separados si está planificando hacer una cena.
 - No sirvas los alimentos al estilo buffet o comida compartida, lo ideal es que sea una sola persona la que sirva toda la comida y reparta los utensilios.
 - Trate de limitar el tiempo de la reunión (ver cuadro anexo).

A estas recomendaciones se suman las ya detalladas para otro tipo de fiestas

Recomendaciones para residenciales en periodo navideño

Disponer de posibilidades de comunicación más fluidas por medios electrónicos (videoconferencias, zoom etc) en este periodo del año:

- Tener un plan de visitas preestablecido, cita previa coordinada no más de 2-3 familiares por residente
 - Recordar a los visitantes que no deben concurrir si tienen algún síntoma de Covid 19 al momento de realizar la cita
 - Toma de temperatura al momento de ingresar y no permitir la entrada con temperatura



mayor a 37.3 ° C

- Higiene de manos
- Lugar abierto (jardín, fondo etc). De no ser posible implementar buena ventilación en el área de encuentro
- Distanciamiento de 1,5 metros
- Tapaboca o careta
- Sobre-túnica
- Tiempo de visita 1 hora más/menos 30 minutos
- Desinfección del área luego de que las visitas se retiren con los procedimientos estándar para Covid 19
- Llevar registro de personas que concurren a las visitas para ser contactados en caso de algún caso positivo

En aquellas situaciones en que se decida llevar al residente a pasar las fiestas con la familia las recomendaciones son mantener iguales precauciones (reuniones de pocas personas, en espacios abiertos, manteniendo la distancia, careta, higiene de manos, evitar reuniones de muy larga duración). (ver protocolo LPEM-MSP)

Servicios religiosos

Ver protocolos de Servicios religiosos

En suma

Recomendaciones según riesgo para eventos sociales



| | AFORO EVENTOS, ACTIVIDADES SOCIALES Y RECREATIVAS | | AFORO OFICIOS, RITOS Y CEREMONIAS | |
|---|--|------------------|---|--|
| | Lugares abiertos | Lugares cerrados | Lugares abiertos | Lugares cerrados |
| Cuarentena | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Transición | 20 personas | 10 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 20 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 10 personas |
| Preparación | 50 personas | 25 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 100 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 50 personas |
| Apertura Inicial | 100 personas | 50 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 200 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 100 personas |
| Apertura Avanzada | 200 personas | 100 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 400 personas | 1 persona por cada 4 m ² útiles Máximo: 200 personas |
| <p>¡No olvides!</p>  Usar mascarilla  Distancia física  Lavar tus manos | <p>Un recinto puede albergar más de un evento, actividad social o recreativa en simultáneo, siempre que cuente con muros u otra barreras físicas que aislen todas las instalaciones requeridas por cada evento o actividad.</p> <p>Asimismo, deberán establecerse ingresos y salidas separadas para cada evento o actividad, ya sea en tiempo o espacio.</p> <p>Por ningún motivo se puede entender que el espacio cerrado se suma al espacio abierto para un mismo evento.</p> | | <p>REGLAS QUE SE DEBEN CUMPLIR EN OFICIOS, RITOS Y CEREMONIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · No podrán exceder las dos horas de duración. · Los asistentes deberán permanecer en una ubicación fija la mayoría del tiempo de duración de la actividad. · No se permite el consumo de alimentos ni bebidas. | |

En la siguiente tabla se muestran algunas de las consideraciones de las características del evento para considerar el nivel de riesgo de un evento más allá del aforo y del espacio físico, teniendo en cuenta el comportamiento y las características de los participantes:

| Alto Riesgo | Medio riesgo | Bajo Riesgo |
|--|--|---|
| Alto porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia | Porcentaje moderado de participantes de otras áreas con mayor incidencia | Bajo porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia |
| Alto porcentaje de participantes considerados vulnerables | Porcentaje moderado de participación de vulnerables | Bajo porcentaje de participantes de vulnerables |
| Alto porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.) | Porcentaje moderado de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.) | No se realizan o bajo porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.) |
| No es posible mantener la distancia física en ningún momento | No es posible mantener la distancia física en todo momento | Es posible mantener la distancia física en todo momento |
| En espacio interior sin ventilación o con ventilación insuficiente | En espacio interior pero con ventilación suficiente o ambos (interior y exterior) | En espacio exterior |
| Alto porcentaje de los participantes están de pie en movimiento durante todo el evento | Alto porcentaje de los participantes están sentados o de pie inmóviles durante todo el evento | Alto porcentaje de los participantes se mantienen sentados durante todo el evento |
| Número elevado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho | Número moderado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho | Número bajo de lugares donde se puede producir un contacto estrecho |
| Alto porcentaje de consumo de alcohol | Hay consumo minoritario de alcohol | No hay venta ni consumo de alcohol |
| Evento de larga duración (>2 horas) | Evento de duración entre 1-2 horas | Evento de corta duración (<1 hora) |

Extraído de: RECOMENDACIONES PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS EN EL CONTEXTO DE NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19 EN ESPAÑA 16 de septiembre de 2020. Ministerio de Sanidad de España.



Bibliografía

Jones NR et al. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? BMJ 2020;370:m3223

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

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/public-beaches.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings>

Emergence and spread of a SARS-CoV-2 variant through Europe in the summer of 2020 Hodcroft EB et al. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.10.25.20219063>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.25.20219063v1>

<https://www.uchicagomedicine.org/forefront/coronavirus-disease-covid-19/holiday-gatherings-safety-covid-19-pandemic>

<https://www.gov.uk/guidance/local-covid-alert-levels-what-you-need-to-know>

<https://www.which.co.uk/news/2020/10/new-coronavirus-restrictions-in-england-scotland-and-wales-what-it-means-for-holidays-in-the-uk/>

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/holidays.html#diade>

<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/145589/Circulación%20peatonal.pdf?sequence=1>

<https://mayoclinic.org/safe-activities-during-covid19>

Comité de Enfermedades Infecciosas de la Asociación Médica de Texas Asociación Médica de Texas www.texmed.org

<https://www.news.com.au/world/coronavirus/australia/coronavirus-nsw-new-rules-for-beaches-parks-this-summer/news-story/4f5f14a9036c33fa99fba19a129d7951>

<https://www.fox5dc.com/news/experts-recommend-following-these-guidelines-for-a-safe-beach-trip-amid-covid-19-pandemic>



<https://www.businessinsider.com/swimming-is-relatively-safe-during-the-coronavirus-experts-2020-5>

<https://www.ehu.eus/eu/-/covid-19-el-futuro-es-el-presente>

<https://www.dpie.nsw.gov.au/premiers-priorities/great-public-spaces>

<https://www.smh.com.au/national/nsw/on-the-rocks-tourist-hub-to-transform-into-summer-rooftop-outdoor-dining-destination-20200917-p55wp8.html>

<https://www.nsw.gov.au/media-releases/launch-of-covid-safe-summer-plan>

https://www.dpie.nsw.gov.au/__data/assets/pdf_file/0011/322796/COVID-Safe-Summer-Plan.pdf

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/four-square-metre-rule>

<https://www.nsw.gov.au/news/outdoor-gathering-and-hospitality-bookings-to-increase>

<https://discoveries.childrenshospital.org/summer-activities-covid-19/>

<https://www.cbc.ca/news/canada/saskatchewan/17-summer-activities-and-your-risk-of-getting-covid-19-1.5610961>

<https://discoveries.childrenshospital.org/summer-activities-covid-19/>

Adaptado de: What Activities Are Safe To Do This Summer? En: <https://www.henryford.com/blog/2020/07/safe-summer-activities-during-covid>

<https://www.northwell.edu/coronavirus-covid-19/news/insights/what-activities-are-safe-in-the-summer-of-covid-19>



<https://hub.jhu.edu/2020/10/20/covid-19-winter-holidays/>

https://www.dhhs.vic.gov.au/sites/default/files/documents/202010/Are_you_and_your_home_COVIDSafe_v11.pdf

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

Melikov A.K. et al. Intermittent occupancy combined with ventilation: An efficient strategy for the reduction of airborne transmission indoors. *Sci Total Environ.* 2020 Nov 20; 744: 140908. Published online 2020 Jul 15. doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.140908

Wang J et al. Mask use during COVID-19: A risk adjusted strategy. *Environ Pollut.* 2020 Nov; 266: 115099. Published online 2020 Jun 25. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115099 PMID: 32623270

RECOMENDACIONES PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS EN EL CONTEXTO DE NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19 EN ESPAÑA 16 de septiembre de 2020. Ministerio de Sanidad de España

<https://montevideo.gub.uy/noticias/movilidad-y-transporte/protocolo-para-el-transporte-publico>

<https://www.telemundochicago.com/noticias/local/consejos-para-evitar-contagios-de-covid-19-durante-la-temporada-de-fiestas/2126382/>

<https://www.pisos.com/aldia/como-celebrar-la-navidad-en-tiempos-del-coronavirus/1645074/>

www.minsal.cl/ministeriosalud/status/1325588918704590848/photo/1

<https://www.portafolio.co/economia/recomendaciones-para-celebrar-navidad-en-medio-del-covid-546026>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/recomendaciones-establecimientos-larga-estadia-para-adultos-mayores>

ANEXOS

ESCALA DE RIESGO TIPO SEMÁFORO PARA UN VERANO SEGURO

RIESGO BAJO

- Transportarse en moto o vehículo personal con integrantes de su burbuja social
- Circuitos ⁽¹⁾
- Deportes individuales o de pocas personas al aire libre ⁽²⁾
- Navegar en velero o embarcación deportiva
- Caza y pesca
- Picnics
- Camping agreste (si es con su burbuja/burbuja ampliada)
- Ir a una plaza a jugar con niños
- Sentarse en la vereda o en la plaza en grupo de amigos con medidas DFS (Distancia física sostenida) y mascarilla.
- Actividades deportivas / recreativas⁽³⁾
- Restaurante: comer al aire libre (con aforo adecuado)
- Asistir a una piscina ⁽⁴⁾
- Alquilar una casa de vacaciones ⁽⁵⁾
- Ir a la playa con integrantes de su burbuja social ⁽⁶⁾

1) Ir a la costanera/rambla (a la orilla de los ríos, lagos, etc.), vistas panorámicas, paseo en vehículo familiar, etc.
 2) Trotar, correr al aire libre, patinar, andar en bicicleta, natación en la playa, tenis, golf, surf, caminar (al caminar el riesgo aumenta en avenidas concurridas y al detenerse a comprar y consumir alimentos en la calle).
 3) Actividades de turismo rural o agroturismo (visitas a estancias, lugares rurales, bodegas, pequeños establecimientos rurales), senderismo/ trekking, canotaje.
 4) Si es un grupo de amigos cercanos o familiares que son parte de la misma familia o burbuja social y que mantienen distancia con "otras burbujas". La interacción al borde de la piscina con personas fuera de su burbuja aumenta el riesgo. Hay muchas piscinas abiertas en los clubes o de las intendencias.
 5) Alojarse en una casa con su familia es de bajo riesgo, siempre y cuando no participe en actividades con mucha concurrencia mientras esté vacacionando.
 6) Interactuar en el entorno de los paradores y casillas de guardavidas con personas fuera de su burbuja o realizar actividades deportivas de contacto aumenta el riesgo.

RIESGO MODERADO

- Transportarse en bus, largas distancias (el riesgo aumenta con pobre cumplimiento de mascarillas y pobre ventilación)
- Niños jugando en inflables/camas elásticas (el riesgo baja si es por poco tiempo y pocos niños)
- Hacer un asado o similar en el parrillero (aire libre)⁽¹⁾
- Hospedarse en un hotel (el riesgo baja en hoteles rurales que cumplen los protocolos)
- Deportes grupales en la playa (el riesgo es menor si la interacción es dentro de su burbuja ampliada)
- Camping (no agreste)⁽²⁾
- Colonias de verano
- Actividades deportivas / recreativas⁽³⁾
- Escuelas de vela y surf
- Comer en un restaurante en el interior con protocolos y ventilación adecuada
- Campamentos escolares
- Congregación en plazas, parques, avenidas, ramblas, parrilleros al aire libre (el riesgo es menor si la interacción es dentro de su burbuja ampliada)
- Congregación en la costa de ríos, lagos (algunos artificiales), arroyos, lagunas. (el riesgo es menor si la interacción es dentro de su burbuja ampliada)
- Parques de diversiones al aire libre
- Concentración de personas para la compra de insumos para las fiestas, reyes, etc. ⁽⁴⁾
- Fiestas y eventos⁽⁵⁾

1) Algunos amigos y familiares (pero fuera de su burbuja) en un espacio abierto. Evitar cantos, karaokes. El riesgo baja, siempre y cuando todos mantengan las conductas de distanciamiento social y tiempo reducido.
 2) El riesgo disminuye si tiene cuidado en los espacios comunes (zona de baños, venta de alimentos, etc.) Si se acampa con amigos y/o familiares que no pertenecen a su burbuja, usar carpas diferentes y separadas al menos por 2 metros. Evitar compartir las cosas, incluyendo comida y bebidas. Evitar fogones con desconocidos. Limpiar y desinfectar las superficies comunes en baños. NO utilice canillas compartidas para agua de beber.
 3) Carreras, encuentros deportivos de motos (moto-encuentros), autos clásicos y ciclismo (rutas de américa)
 4) Si hay protocolos con cumplimiento de aforo, máscara, etc, el riesgo baja.
 5) Fiesta de la forestación, la citricultura, la redota, de los lagos, etc, Conciertos de verano. Festivales de folklore y certámenes de belleza. Preparativos para el carnaval. El riesgo aumenta a alto (rojo) si no se cumplen protocolos.

RIESGO ALTO

- Grupos de personas (aglomeraciones) cuando no se usa mascarilla y no se respeta la distancia entre ellas
- Ir a un restaurante o cantinas (interior, mal ventilado y con mucha gente)
- Interior de un bar
- Fiestas en casas particulares o chacras con personas de múltiples procedencias
- Reuniones de personas que no pertenezcan a una misma burbuja en ambientes cerrados, sin ventilación natural por varias horas
- Casamientos (su frecuencia puede aumentar en verano)
- Ejercitarse en el gimnasio (si son en el hotel con muchas personas en forma simultánea el riesgo puede ser mayor)

Cantar, bailar, gritar, estar de pie (vs. sentado), son todos factores que aumentan el riesgo, al igual que si se comparten objetos. Cualquier actividad donde haya consumo de alcohol o de drogas va a ser de alto riesgo.
 Duración del evento, 1 hora es de bajo riesgo, 1-2 horas moderado y de más de 2 hs de alto riesgo.
 Si usted participó de alguno de estos eventos, es muy recomendable que durante 7-10 días controle activamente los síntomas compatibles con COVID-19. En su domicilio (sobre todo si hay personas vulnerables) respete el distanciamiento y use mascarilla.

Fatiga ante la pandemia

Estrategias para mantener y revitalizar el apoyo de la población a las medidas de protección contra la COVID-19



Understand people. Collect and use evidence for targeted, tailored and effective policies, interventions and communication.



Engage people as part of the solution. Find ways to meaningfully involve individuals and communities at every level.



Allow people to live their lives, but reduce risk. Wide-ranging restrictions may not be feasible for everyone in the long run.



Acknowledge and address the hardship people experience and the profound impact the pandemic has had on their lives.

Entender a las personas. Reunir y utilizar la evidencia para políticas, intervenciones y comunicación dirigidas, hechas a medida, y efectivas.

Permitir que las personas continúen con sus vidas, pero reduzcan el riesgo. Las restricciones de amplio espectro pueden no ser viables a largo plazo.

Involucrar a las personas como parte de la solución. Involucrar a los individuos y las comunidades en forma significativa en cada nivel.

Reconocer y considerar a las dificultades que sufren las personas y el profundo impacto que la pandemia ha tenido en sus vidas.

Tenemos que entender a las personas, permitir que continúen sus vidas-pero reduciendo el riesgo, transmitirles que siguen siendo parte de la solución (lo son) y tenemos que reconocer y considerar las dificultades que sufren (OMS), pero no se pueden seguir haciendo las mismas cosas que antes de la pandemia-no se puede.

Cinco principios transversales para las iniciativas, políticas o comunicaciones destinadas a mantener y revitalizar el apoyo público a las medidas de prevención:



Be transparent by sharing reasons behind restrictions and any changes made to them, and by acknowledging the limits of science and government.



Be as consistent as possible in messages and actions, and avoid conflicting measures.



Strive for predictability in unpredictable circumstances, for example, by using objective criteria for restrictions and any changes made to them.



Strive for the highest possible level of fairness in recommendations and restrictions.



Coordinate to avoid mixed messages across experts and spokespeople.

Ser transparente, compartir los fundamentos de las restricciones y de los cambios que se les hagan y reconocer los límites de la ciencia y el gobierno.

Esforzarse por el nivel más alto posible de equidad en las recomendaciones y restricciones.

Ser lo más coherente posible en los mensajes y las acciones, y evitar medidas conflictivas.

Coordinación para evitar mensajes cruzados entre expertos y portavoces.

Esforzarse por la previsibilidad en circunstancias impredecibles, por ejemplo, utilizando criterios objetivos para las restricciones y cualquier cambio que se les realice.

Lista rápida de acciones concretas



Think local. Reach out to civil society groups and ask them to find creative ways of motivating their members and peers.



In every workplace, school, university, youth club and more, talk to users. Ask them how they would like to implement recommended behaviours. Ask them what support they need from you.



Develop guidance on living life while reducing risk. Find creative ways of communicating such guidance, and avoid constant changes.



Prepare safe solutions for upcoming national celebrations where people gather across geographies and generations. Engage individuals, workplaces, public transportation systems, the retail sector, retirement homes and more in discussions about ways to reduce risk. Provide clear recommendations.



Understand which measures may be unbearable in the long term. Amend or balance such restrictions with other measures (economic, social, psychological), taking into account the epidemiological risk.



Make recommended behaviours easy and inexpensive. This can involve the provision of fast and cheap internet connections, free masks and hand sanitizers, accessible hand-washing areas, spaces for social interaction, opportunities for teleworking, and more.



Appeal to people rather than blame, scare or threaten them. Recognize that everyone is contributing.



Be clear, precise and predictable. Use simple and digestible infographics as an effective way of communicating restrictions and risks – and how they are related.



Conduct regular qualitative and quantitative population studies. Take the findings seriously. Use them to inform action.



Tailor communication to specific groups that experience demotivation. Test messages and visuals with sample populations before launching them.

Pensar a nivel local. Comunicarse con grupos de la sociedad civil y solicitarles que encuentren formas creativas de motivar a sus miembros y compañeros.

Conversar con las personas en todos los lugares de trabajo, la escuela, la universidad, el club, etc. Preguntarles cómo les gustaría implementar los comportamientos recomendados. Preguntarles qué apoyo necesitan.

Orientar como realizar las actividades de la vida y a la reducir el riesgo. Encontrar formas creativas de comunicar dicha guía y evitar cambios constantes.

Preparar soluciones seguras para las próximas fiestas cuando las personas de todas las generaciones se reúnen, procedentes de diferentes lugares. Involucrar en las discusiones



sobre las formas de reducir el riesgo, a actores de diferentes procedencias: lugares de trabajo, sistemas de transporte público, el sector minorista, residencias de ancianos, etc. Proporcionar recomendaciones claras.

Comprender qué medidas pueden ser intolerables a largo plazo. Modificar o equilibrar dichas restricciones con otras medidas (económicas, sociales, psicológicas), teniendo en cuenta el riesgo epidemiológico.

Los comportamientos recomendados deben ser fáciles y económicos. Esto puede implicar el suministro de conexiones a Internet rápidas y baratas, máscaras faciales y desinfectantes de manos gratuitos, áreas accesibles para lavarse las manos, espacios para la interacción social, oportunidades de teletrabajo, etc.

Apelar a las personas en lugar de culparlas, asustarlas o amenazarlas. Reconocer que todos están contribuyendo.

Ser claro, preciso y predecible. Utilizar infografía simple y digerible como una forma eficaz de comunicar restricciones y riesgos, y cómo se relacionan.

Realizar estudios de población regulares cualitativos y cuantitativos. Tomar los hallazgos en serio. Utilizarlos para informar las acciones.

Adaptar la comunicación a grupos específicos que estén desmotivados. Probar los mensajes y la comunicación visual con poblaciones de muestra antes de lanzarlos.

Traducido y adaptado de: Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19.

Document number: WHO/EURO:2020-1160-40906-55390 n

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>