

Principios para reducir la transmisión de la COVID-19 en los encuentros sociales en el domicilio estas Navidades

13 diciembre 2020



**GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS**

CONSEJERÍA DE SALUD

Basado en el documento:

EMG/SPI-B: Mitigating risks of SARS-CoV-2 transmission associated with household social interactions, 26 November 2020 del Scientific Advisory Group for Emergencies del Reino Unido.



Los encuentros sociales en el domicilio aumentan el riesgo de infección

Las interacciones en un domicilio pueden presentar mayores riesgos que en otros entornos públicos y laborales debido a la familiaridad y cercanía de las personas con las que nos encontramos.

El riesgo es mayor si el encuentro dura más tiempo, participan muchas personas y es un encuentro intergeneracional.

Cuando estamos rodeados de personas familiares, conocidas, nos relajamos, empleamos con menos rigor las medidas de seguridad, y el riesgo de contagio aumenta.



Nos infectamos en los domicilios y multiplicamos la infección en otros espacios públicos interiores mal ventilados.

En períodos como las Navidades hay más riesgo porque aumentan los encuentros en los domicilios y porque se repiten los encuentros en todo el país.

Posteriormente, es probable que distintos grupos de personas se encuentren en otros espacios públicos (espacios cerrados mal ventilados).

De esta forma el riesgo de transmisión se multiplica y a nivel regional y nacional puede resultar en un aumento de la transmisión con el correspondiente aumento en infecciones, hospitalizaciones y muertes.



Las interacciones más seguras son al aire libre

Las interacciones más seguras son aquellas que se realizan al aire libre o de forma virtual.

Si las interacciones tienen lugar en el interior, los riesgos pueden reducirse mediante intervenciones físicas y de conducta, pero no puede eliminarse completamente.



Planifica el encuentro

Es más probable que los encuentros tengan menos riesgo si todo el mundo que participa en la reunión/comida/cena conoce, comparte, discute y aporta ideas sobre cómo organizar el encuentro y preparar de forma adecuada las medidas de protección.

Es muy importante pensar en las personas vulnerables y tener en cuenta que el “riesgo cero” no existe y que ellas también valoren cómo participar.



Es posible minimizar los riesgos en interiores

Los riesgos que plantean las interacciones sociales se pueden reducir:

1. Disminuyendo el número de personas que participan en los encuentros.
2. Evitando la participación de las personas no convivientes.
3. Evitando permanecer mucho tiempo seguido en el interior.
4. Ventilando regularmente los espacios.
5. Evitando fumar.
6. Evitando la exposición de personas más vulnerables (personas mayores o personas con enfermedades de riesgo) y aplazando las celebraciones para fechas donde haya menos transmisión comunitaria del virus.
7. Utilizando la mascarilla y manteniendo la distancia física y una rigurosa higiene de manos, si participan personas no convivientes.



1. ¿Podemos aplazar el encuentro?

- Considera si el encuentro es esencial y no podría ser pospuesto o reemplazado por otras formas de interacción más seguras.
- Valora si las interacciones en persona podrían reemplazarse por interacciones virtuales y si el encuentro podría retrasarse hasta otra fecha más apropiada.
- Valora si hay alguna posibilidad de celebrar el encuentro al aire libre.



2. ¿Podemos limitar el número de personas que participan?

- Los días festivos 24, 25, 31 de diciembre y 1 y 6 de enero se permiten reuniones de hasta 10 personas de un máximo de dos grupos de convivencia, tanto en espacios públicos como privados. El resto de días el límite está en 6 personas.
- De todas formas, no se trata de un número solamente ¿podemos limitar el número de personas que participen en estos encuentros? Existiendo aún circulación de virus, un principio básico sería "Menos es Más: Menos personas supone siempre Más seguridad".
- Además se recomienda que durante estas fiestas cada grupo de convivencia se relacione con un máximo de otro grupo de convivencia y que estos sean los mismos durante todas las fiestas.



3. ¿Participarán
personas vulnerables
en tu encuentro en el
domicilio?
¿Y personas que cuidan
de personas
vulnerables?

- El mayor riesgo de gravedad y muerte del virus es en personas mayores y en personas con enfermedades crónicas de riesgo.
- Aunque se tomen todas las medidas posibles, un encuentro en un espacio interior, con ventilación insuficiente y con momentos en que no se utilicen las mascarillas van a suponer un riesgo para ellas.
- Es importante tener esto en cuenta también cuando está previsto que participen personas que en su día a día son cuidadoras de personas vulnerables.



4. ¿Tienes síntomas o has tenido un contacto con una persona confirmada con COVID-19?

- Ponte en contacto con tu centro de salud y sigue las indicaciones que te hagan.
- No podrás participar en estos encuentros y es muy importante que sigas de forma adecuada las recomendaciones de aislamiento/cuarentena.



5. ¿Has planificado y preparado la seguridad del encuentro con las personas que participarán?

- De la misma manera que un encuentro se planifica la comida o los regalos que se van a llevar, este año es muy importante planificar también su seguridad.
- Todas las personas que participen deben sentirse cómodas y asumir las medidas de protección que es necesario cumplir. Si hay dos grupos de personas no convivientes, recuerda: distancia, ventilación adecuada, mascarilla mientras no se coma y no se beba y rigurosa higiene de manos.
- Si piensas que no se pueden garantizar las medidas de seguridad, valora la posibilidad de no realizar el encuentro.



6. ¿Has limitado tus contactos y tus situaciones de riesgo en los últimos 15 días?

- Si vas a tener un encuentro prepárate bien durante los 15 días antes. Esto hará que tengas menos riesgo si vas a compartir un espacio en el domicilio con tus personas queridas y evitará el riesgo de transmisión.
- Evita contactos y situaciones de riesgo durante 15 días antes del encuentro familiar
- Crea tu burbuja social. Encontrarnos con el mismo grupo de personas dos veces en una semana tiene menos riesgo que encontrarme con dos grupos diferentes de personas una semana.



**El virus
no piensa,
tú sí.**

No permitas que nos gane.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS