

PREVENCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS EN NAVIDAD

Por todos es conocido que el contacto social es la fuente principal de contagio del coronavirus, por esa circunstancia y de cara a las festividades navideñas es importante no bajar la guardia.

No hay una única medida que detenga los contagios, sólo la suma de medidas complementarias: uso de mascarillas, geles, distancia de seguridad, ventilación o higiene personal, realizadas de forma conjunta, minimizan el riesgo de infección.

Con las fiestas de Navidad sucede lo mismo. Cuanto más nos alejemos del escenario seguro —solos en casa—, más medidas tendremos que tomar para minimizar el peligro. Nunca habrá riesgo cero. Pero si, al final, vamos a celebrar las festividades, lo mejor es tomar el mayor número de medidas preventivas y evitar las situaciones más peligrosas (de mayor riesgo).

Por lo tanto, hay dos principios generales respecto a las reuniones familiares:

- **El único escenario seguro** es evitar las reuniones.
- Si se realizan reuniones familiares, **a mayor riesgo**, es decir mayor probabilidad de contagio, más medidas preventivas hay que tomar.

MODELO DE PROTECCIÓN DE VARIAS CAPAS (MODELO DE QUESO SUIZO)

Ninguna medida, de forma aislada, puede detener de forma completa la expansión del virus, pero al utilizarlas de forma conjunta, actúa como un filtro de muchas capas en las que a cada capa que se va utilizando, se va disminuyendo la cantidad de virus que pasa de una capa a otra. El virus puede atravesar una o varias capas, pero es muy difícil que las atraviese todas las capas juntas.



ESQUEMA DE TOMA DE DECISIONES

¿Con quién lo celebro?

¿Dentro de mi burbuja o con más gente?



El riesgo de contagio se reduce casi por completo, salvo que alguien del núcleo de convivencia haya estado expuesto en días previos. El riesgo cero no existe.

MEDIDAS NECESARIAS



Decido celebrarlo con más gente



Encuentro con personas especiales para intercambiar regalos y felicitaciones. Un paseo por el parque o un café en una terraza. El riesgo es mínimo y evitamos exponer a muchos otros.

MEDIDAS NECESARIAS



Prefiero una comida/cena



Para minimizar las posibilidades de acudir estando infectados. Evitar socializar antes es esencial para reducir riesgos.

MEDIDAS NECESARIAS



No nos aislamos



Hacer el test justo antes del encuentro, sabiendo de antemano que el negativo no garantiza la desaparición del riesgo.

MEDIDAS NECESARIAS



No hacemos el test

Como/ceno solo con otro grupo de convivencia

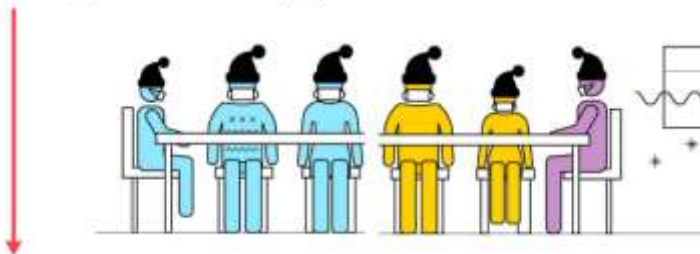


Lo recomienda Sanidad. Obliga a confiar en que el otro grupo protege su burbuja. La fiabilidad es esencial: o todos cumplen a rajatabla o el esfuerzo resulta inútil.

MEDIDAS NECESARIAS



Sumo gente de más de un grupo de convivencia

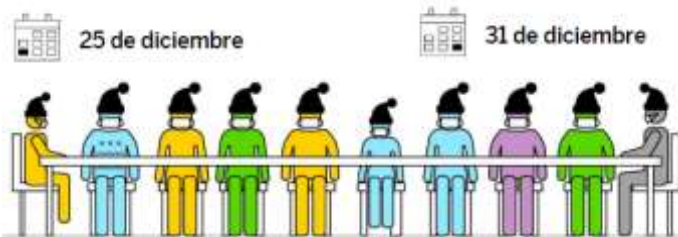


Cuanto menos personas, mejor. Cada uno de los comensales puede multiplicar muchas cadenas de contagios inesperadas por sus relaciones laborales o sociales.

MEDIDAS NECESARIAS



Apuro hasta el máximo de 10 personas y celebro más de una reunión



El riesgo se multiplicará con cada persona que añadamos a la reunión que no sea de nuestra burbuja y por cada reunión que hagamos con esas mismas personas.

MEDIDAS NECESARIAS

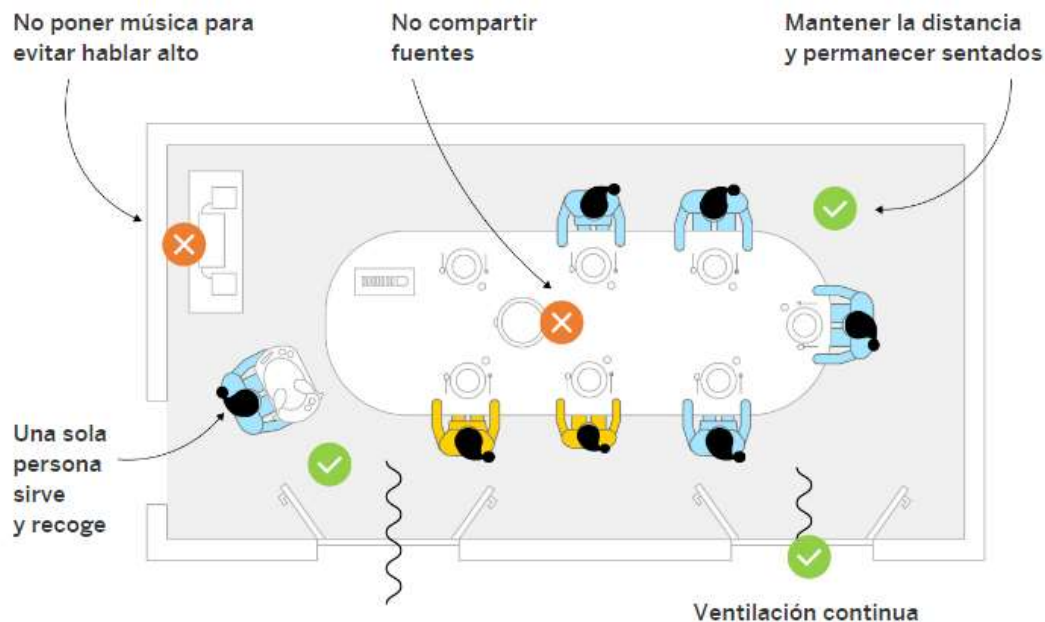


LA NAVIDAD ES MÁS QUE UN PAR DE CENAS PUNTUALES

La Navidad es una temporada muy larga en la que tendemos a vernos con personas que no forman parte de nuestro día a día, por lo que debemos permanecer alerta y extremar las medidas preventivas ya que el riesgo se multiplica de forma notable con cada encuentro social y con cada persona con la que contactamos.

La hora de la comida

Al compartir alimentos y bebida, se corre el riesgo de transmitir la enfermedad. Ni ensaladas, ni snacks, ni salsas ni otros acompañamientos en el centro de la mesa que puedan convertirse en vector de contagios. Estas son algunas recomendaciones:



La probabilidad de infección durante estas fiestas “se considera muy alto tanto para la población general como para las personas médicamente vulnerables”, avisa el Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC).

La Organización Mundial de la Salud pide a los Gobiernos que den instrucciones claras para estas fechas y que cambien el “no lo hagas” por el “hazlo diferente”. No se debería hacer un planteamiento de las Navidades a “todo o nada”, hay una gama muy amplia de posibilidades para poder celebrarlas con el cuidado adecuado.

El texto y de las imágenes han sido sacadas del artículo del País, cuyo artículo íntegro se puede ver en el siguiente enlace [\(ver\)](#).