

Además de usar correctamente la mascarilla y respetar la distancia recomendada en lugares cerrados:

- 1.** La forma más segura de pasar la Navidad y el período festivo es permanecer en tu propia casa y con las personas con las que convives habitualmente. Cualquier otra opción, aún permitida, es un riesgo que has de sopesar detenidamente.
- 2.** Evita realizar tus compras en lugares multitudinarios y siempre respetando el aforo de los comercios.
- 3.** Cambia tus hábitos de ocio. Intenta dar paseos o realiza actividades al aire libre en sitios poco concurridos.
- 4.** Y si no puedes quedarte en tu casa...
 - a. Para un momento y analiza dónde has estado los últimos 14 días y si has podido exponerte en una situación de más riesgo del habitual. En caso afirmativo piensa de nuevo si es conveniente que te reúnas con tus seres queridos.
 - b. A ser posible, los días antes a la reunión familiar limita al máximo tu actividad para minimizar el riesgo de contraer la infección.
 - c. Recomienda a tus invitados que vengan abrigados, no está de más que ventiles periódicamente la habitación donde os reunís.
 - d. Por nada del mundo os saludéis o despedáis con besos o abrazos.
 - e. Distribuye estratégicamente gel o soluciones desinfectantes de manos para que siempre estén al alcance.
 - f. En la distribución de la mesa protege a las personas más vulnerables. Siéntalos junto a sus convivientes habituales o si entre los comensales hay personas que ya han superado la enfermedad, una sugerencia es colocarlos al lado o enfrente de estos.
 - g. Idea un menú en el que no haya necesidad de compartir alimentos.
 - h. Brinda sólo alzando las copas. Reduce o evita el consumo de alcohol, puede hacer que “bajes la guardia”.
 - i. Intentar mantener la mascarilla el máximo de tiempo posible. Antes y sobre todo en la sobremesa.
 - j. Reduce la emisión de aerosoles. Evita alzar la voz y por esta vez, cantar villancicos.
 - k. Mantén una adecuada higiene y desinfección en áreas especialmente críticas como la cocina y el baño. Los invitados no deben deambular por la casa.



5. Pospón las visitas a personas de riesgo: fundamentalmente personas mayores, enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes y enfermedades o tratamientos que afectan a sus defensas inmunológicas.
6. No compres test de diagnóstico por internet. Puede ser tan peligroso como comprar medicamentos por internet.
7. Los test de anticuerpos no sirven para saber si tienes en el momento actual la infección. Sólo te informan de si has podido estar en contacto con el virus hace más de 10 días y en ese caso, de si has desarrollado la producción de anticuerpos ("defensas").
8. No se sabe cómo se comportan los test de antígenos (rápidos) en personas que no presentan síntomas o a partir del quinto día de contraída la infección. Un resultado negativo no descarta que puedas estar infectado. No relajes las precauciones.
9. Si has tenido un contacto de riesgo estrecho y te han hecho un test con resultado negativo, recuerda que "TIENES QUE CONTINUAR LA CUARENTENA HASTA 10 DÍAS", no hay dispensa navideña.
10. Y si de repente tienes síntomas como: fiebre, tos, cansancio o malestar, NO viajes y suspende cualquier actividad con otras personas. Seguro que lo entienden y lo agradecen.

Recuerda, tanto la PCR como el antígeno son una foto en un momento determinado. Ningún test hará que veas/visites a tus seres queridos con tranquilidad. Todas las medidas son importantes para garantizar que en las Navidades del año que viene podamos volver a estar todos juntos.



Junta Directiva SEIMC

¡Felices Fiestas!