

5 consejos para una temporada navideña saludable

¡Las vacaciones están a la vuelta de la esquina! Si bien esperamos abrazar el espíritu de la temporada al pasar tiempo con amigos, familiares y seres queridos, los siguientes consejos pueden ayudar a garantizar unas vacaciones felices y saludables.



1 Vacúnese o haga un refuerzo si es elegible

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunas del COVID-19 para adultos y niños de 5 años o más, y dosis de refuerzo para [algunas personas](#), incluyendo la vacuna de Johnson & Johnson y la vacuna de Pfizer y Moderna (para personas de 65 años o más, y adultos en alto riesgo debido a condiciones médicas o alta exposición). Esta es la forma más efectiva de protegerse contra el virus y mantener a salvo a su comunidad y a sus seres queridos seguros.



2 Siga las pautas locales y estatales

Las pautas y requisitos de COVID-19 varían en todo el país y entre las empresas. Los CDC recomiendan rastrear las tasas de transmisión locales para hacer un plan para mantenerse seguro y saludable. Si viaja durante las vacaciones, consulte las regulaciones estatales y locales porque pueden diferir de su comunidad. Antes de hacer una reservación de cena, obtener entradas para ver una obra de teatro o participar en otra actividad pública, verifique los requisitos del establecimiento con anticipación para saber si debe usar una máscara o traer un comprobante de vacunación.



3 Tome precauciones en interiores

Ya sea que esté comprando regalos o comestibles, las tiendas a menudo están más ocupadas durante las fiestas. En áreas de transmisión sustancial y alta, los CDC recomiendan que todos, independientemente del estado de vacunación, usen una máscara en entornos públicos en interiores para ayudar a prevenir la propagación del virus. Los espacios interiores y mal ventilados pueden aumentar el riesgo de estar expuesto al COVID-19, así que tome precauciones adicionales en estos espacios o intente comprar sin contacto o fuera de las horas pico.



4 Elija espacios al aire libre cuando sea posible

Celebrar al aire libre es más seguro que en interiores. Siempre que sea posible, mueva las reuniones navideñas o las festividades afuera. Por ejemplo, es posible que pueda disfrutar de opciones gastronómicas al aire libre u otras actividades al aire libre, como patinar sobre hielo o ver espectáculos de luces navideñas desde la comodidad de su automóvil.



5 Quédese en casa si está enfermo

Además de tomar medidas para prevenir la propagación de COVID-19, recuerde que es temporada de resfriados y la gripe. Por muy ocupada que pueda ser la temporada navideña, si no se siente bien, no debe ir de compras ni asistir a reuniones. Ayude a proteger a sus seres queridos, compañeros de trabajo y otras personas cancelando sus planes, usando una máscara y quedándose en casa si está enfermo.

Conversaciones sobre las vacunas contra el COVID-19

Si está organizando una reunión navideña en casa o en otro lugar, puede ser útil comunicarse con sus invitados con anticipación sobre sus reglas básicas de COVID-19 y las precauciones que está tomando. Tener conversaciones sobre las vacunas COVID-19 puede parecer difícil, pero puede ayudar a mantenerlo a usted y a otras personas a salvo. Aquí hay algunos consejos: Consulte estos consejos para ayudarlo a tener conversaciones sobre las vacunas COVID-19

Adaptado de [Health Action Alliance's Consejos para una conversación sobre las vacunas COVID-19](#)

- Escucha más de lo que hablas: Consértalo en una conversación, no en un debate, y comparte la información que creas que es más importante.
- Lidere con empatía: Si alguien tiene preguntas sobre la vacuna, trate de ser comprensivo y útil en lugar de desdeñoso.
- Los hechos son importantes: las vacunas contra la COVID-19 son seguras y altamente efectivas. Aquí hay puntos de conversación útiles que resaltan los hechos y el lenguaje sencillo al explicar la importancia de las precauciones de la vacuna y COVID-19.
- Ser acogedor y auténtico: cuente por qué usted y sus seres queridos decidieron vacunarse y celebre a los que han dado este paso.