

# Consejos de salud y seguridad para los días festivos

¡La temporada festiva está a la vuelta de la esquina!  
Celebre con alegría y salud, siguiendo esta receta.

## DÍA FESTIVO

### Receta para un día festivo lleno de alegría y salud



#### INGREDIENTES:

Vacunación

Mascarilla

Jabón para las manos

Desinfectante de manos

Buena comunicación

Viaje placentero y seguro

#### MÁS INFORMACIÓN:

Siga las normas de su departamento de salud local.

Consulte la información que ofrece la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de América para más detalles sobre cómo usted y sus seres queridos pueden protegerse contra el [COVID-19](#) y la [gripe](#) (en inglés).

Siga [el esquema de vacunación recomendado por la Asociación Americana de Pediatría](#) para proteger a su hijo de un caso grave de la enfermedad.

#### PASOS:

**Póngase las vacunas actualizadas antes de las festividades.** Los adultos y los niños de 6 meses o más deben ponerse las vacunas contra el COVID-19 y la gripe para evitar enfermarse de gravedad. Los médicos, farmacias u otros profesionales de la salud pueden administrar estas vacunas.

**Monitoree la tasa de la enfermedad en su comunidad y tome las precauciones recomendadas por su departamento de salud local**, entre las que podrían incluirse lavarse las manos con más frecuencia o cancelar sus planes si se enferma.

**Proteja su sistema inmunitario** durmiendo lo suficiente, manteniéndose hidratado, comiendo de manera saludable y controlando el estrés.

**Si va a viajar, evite las aglomeraciones de personas y use desinfectante de manos en centros de transporte como aeropuertos y estaciones de trenes.** Si se siente mal, considere retrasar su viaje.

**Lávese o desinfectese las manos** antes de comer o servir la comida para evitar que los gérmenes se propaguen a otras superficies o a otras personas.

**Si se reúne con personas que corren un mayor riesgo de tener un caso grave de la enfermedad, use una mascarilla de alta calidad.** Las mascarillas con gran capacidad de filtración y bien ajustadas, como las N95, KN95 y KF94 ayudan a reducir la transmisión de la gripe, el COVID-19 y otras enfermedades respiratorias. Cualquiera puede optar por usar mascarilla como precaución adicional durante la temporada festiva.

#### ¡NO OLVIDE LA MESA DE LOS NIÑOS!

Vacunar a los niños es la mejor manera de protegerlos de un caso grave de la enfermedad. Este es un buen momento para asegurarse de que sus hijos estén al día con las vacunas. Si tiene alguna duda, pregúntele a un profesional de la salud qué pasos debe seguir. Además, todos los niños de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe y el COVID-19 antes de reunirse con amigos y familiares esta temporada festiva.

Por último, recuérdelos a los niños que deben lavarse las manos antes y después de comer, y cubrirse la boca cuando tosan o estornuden.

Ponga en práctica estos consejos para que todos puedan disfrutar de una temporada festiva llena de alegría y salud.