



## RECOMENDACIONES PARA LAS CELEBRACIONES DE LA NAVIDAD EN EUSKADI

Euskadi vuelve a encontrarse en situación de emergencia sanitaria por la pandemia de la Covid-19. Se hace un llamamiento a la ciudadanía para la autolimitación y autorresponsabilidad en el cumplimiento de medidas que eviten la generación de riesgos de propagación de la enfermedad.

La pandemia continúa su avance incluso en estas fechas, por lo que **es preciso reforzar, más que nunca en Navidad, las medidas de prevención para contener la propagación de la Covid-19**, sobre todo teniendo en cuenta la población más vulnerable.

Nuestro comportamiento individual y colectivo puede reducir el avance de la infección y favorecer que disfrutemos de una Navidad más segura en Euskadi.

### RECOMENDACIONES ESPECIALES

---

Es importante recalcar la necesidad del cumplimiento de las medidas preventivas de uso de mascarilla, higiene de manos, ventilación y distancia interpersonal. Especialmente en Navidad, se producen situaciones que propician el avance de la Covid-19, por lo que se recomienda intensificar la prudencia y recordar que Euskadi está en situación de emergencia por la pandemia de la Covid-19.

En cuanto a la realización de actos y eventos propios de estas fechas, como las ferias y mercadillos, actos religiosos, las exposiciones de belenes, las cabalgatas y desfiles, cotillones y otras fiestas similares de Navidad. Como principio general, se insta a las entidades organizadoras públicas y privadas a que se abstengan de organizar, promover o participar en actos colectivos en los que no se pueda garantizar el cumplimiento de los mínimos de seguridad y prevención. De la misma manera, se recomienda evitar la organización de cenas o comidas de empresa.

A la población se le recomienda que extreme la prudencia en los eventos navideños; en colas de espera; en áreas con mucha afluencia y movilidad de personas, en espacios de estaciones de tren y autobuses, así como aeropuertos. También son lugares de mucho bullicio, los colegios en los momentos de entrada y salida de estudiantes; lugares de culto; centros comerciales; y calles comerciales y centros de las ciudades durante estos días más concurridos.

Algunas medidas adicionales en Navidad son:

- No participar en encuentros sociales, especialmente si:
  - o Presentas condiciones de riesgo y mayor vulnerabilidad.
  - o Presentas síntomas catarrales o gripales (fiebre, tos, cansancio o dificultad respiratoria, pérdida de gusto u olfato).
  - o Te han diagnosticado Covid-19 y estás en periodo de aislamiento o confinamiento.
  - o Estás esperando el resultado de una prueba PCR.
- Crear un grupo estable y reducido para las celebraciones. Es recomendable un máximo de diez personas y reuniendo a un máximo de dos unidades familiares.
- Evitar la celebración de cenas o comidas de empresa, y/o cotillones y fiestas de navidad.
- Respecto al consumo en establecimientos de hostelería, es recomendable que se desarrolle de forma ordenada en mesas (seis personas), mejor que en barra y con grupos reducidos; y siempre que sea posible en el exterior.
- Evita los saludos de contacto, tales como abrazos o besos.
- Es aconsejable reducir toda actividad que aumente la emisión de aerosoles (gritar, cantar, hablar en voz alta...), especialmente en espacios cerrados. Reducir el nivel de ruido ambiental puede ayudar a dicho fin.
- No compartir platos, cubiertos o vasos.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DE LA COVID-19

---

### USO DE LA MASCARILLA

Utiliza mascarilla tanto en espacios interiores como al aire libre y en la vía pública.

La mascarilla ha demostrado ser una medida eficaz para evitar el contagio.

Es obligatoria en interiores y también en el exterior cuando no sea posible mantener una distancia de metro y medio entre personas.



- Estas fechas son especialmente bulliciosas en las calles y centros comerciales, por lo que es extensible el uso de mascarilla a todo tipo de

entornos urbanos transitados tales como cascos viejos, zonas comerciales y de tiendas, mercados, o áreas en que se encuentren establecimientos de hostelería, así como en otros espacios con alta concurrencia de personas.

- ▶ En establecimientos y servicios de hostelería y restauración, es necesario usar la mascarilla en todo momento, salvo únicamente en el momento de la ingesta de alimentos o bebidas.
- ▶ Si vas a desplazarte, recuerda que el uso de la mascarilla es obligatorio en cualquiera de los modos de transporte de viajeros, así como en el transporte privado si las personas ocupantes no conviven en el mismo domicilio

## HIGIENE DE MANOS

Lávate las manos frecuentemente para reducir el riesgo de infecciones. Es importante, asimismo, usar geles antisépticos e hidroalcohólicos.

Al finalizar las celebraciones es recomendable limpiar las superficies de mayor uso (manivelas de puertas, baño, etc.)



## DISTANCIA ENTRE PERSONAS

Mantén la distancia de seguridad entre personas de un metro y medio, en la medida de lo posible.

Recuerda la obligatoriedad del uso de la mascarilla en exteriores, si no puedes garantizar la distancia interpersonal mínima. En Navidad se dan situaciones habituales de alta densidad y contacto prolongado entre personas en espacios cerrados, pero también en los espacios exteriores.

Se recomienda en el hogar mantener la distancia entre personas no convivientes, sobre todo si hay personas vulnerables.

Evita los saludos de contacto, tales como abrazos o besos.

Es aconsejable reducir toda actividad que aumente la emisión de aerosoles (gritar, cantar, hablar en voz alta...), especialmente en espacios cerrados. Reducir el nivel de ruido ambiental puede ayudar a dicho fin.

## VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS

Asegurar una correcta ventilación de los espacios cerrados, es indispensable para prevenir la expansión de la Covid-19.

La ventilación adecuada se realiza mediante ventilación natural con el aire exterior. También existen sistemas mecánicos de ventilación y climatización que deben estar bien instalados y mantenidos e incorporar sistemas de filtración de aire, cuando la ventilación natural no es posible.

Se recomienda la instalación de instrumentos de medición de CO2, asequibles y fáciles de utilizar incluso en ámbitos privados. Si se dispone de estos dispositivos, es recomendable ventilar las estancias cuando el porcentaje de CO2 alcanza niveles de 800 ppm.

## VACUNACIÓN



El objetivo de la estrategia de vacunación frente a Covid-19 es proteger a la población (sobre todo a la más vulnerable) de sufrir enfermedad grave y complicaciones de la infección. Actualmente está en marcha la vacunación infantil de 5-11 años, con los fines adicionales de reducir al máximo los focos de contagios y ampliar la protección de la población de todas las edades.

Con el tiempo, se produce una cierta pérdida de la inmunidad, tanto de la adquirida tras una infección, como tras la vacunación. Por eso tiene especial importancia la administración de la dosis de recuerdo. Actualmente está en marcha el programa de la tercera dosis de recuerdo para mayores de 60 años, pero se espera que se amplíe pronto a otras franjas de edad.



→ TU VACUNA  
ME PROTEGE ←

→ NIRE TXERTOAK  
BABESTEN ZAITU ←

## SI TENGO SÍNTOMAS, ¿QUÉ DEBO HACER?

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Cansancio o dificultad respiratoria
- Pérdida del gusto o del olfato

Es especialmente importante el aislamiento de aquellas personas que presentan síntoma catarral o gripal, que hayan sido diagnosticadas con Covid-19 y aún están en periodo de aislamiento (un mínimo de 10 días desde inicio de síntomas o de resultado positivo de la prueba diagnóstica, y además, al menos los 3 días últimos sin síntomas) o que están esperando los resultados de la prueba diagnóstica de Covid-19.

En caso de presentar síntomas es importante: 1) aislarse en casa inmediatamente; 2) contactar con los servicios sanitarios y 3) haz una lista de las personas con las que estuviste ante de que empezaran los síntomas para participar en el rastreo y trazabilidad de contagios.

Todo ello a fin de favorecer el control de la Covid-19 y por la prevención y proteger la salud de las personas.

Es nuestra responsabilidad individual y por el bien comunitario no participar en los encuentros navideños si tienes síntomas, estás en cuarentena, aislamiento o a la espera de los resultados de la prueba.

**CORONAVIRUS**

**TENGO SÍNTOMAS. ¿QUÉ DEBO HACER?**

En caso de síntomas compatibles con Covid (Fiebre, tos, dolor de garganta, sensación de falta de aire o pérdida de olfato, entre otros) debes contactar por teléfono con TU CENTRO DE SALUD.

Desde ese momento, y sin esperar a la realización del test, la actitud más responsable es el autoaislamiento inmediato.

Conviene ir realizando una lista de los contactos estrechos que hayamos mantenido en los dos últimos días antes de empezar a sentir síntomas hasta que nos hemos aislado en una habitación para, en su caso, seguir las indicaciones que se reciban de los servicios médicos o de rastreo.

**SOY CONTACTO ESTRECHO**

¿QUE ES UN CONTACTO ESTRECHO? Aquella persona con la que has permanecido más de 15 minutos, y a menos de 2 metros de distancia, sin hacer uso continuado y adecuado de la mascarilla.

Si crees que has mantenido un contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en Covid, debes comunicarlo también al servicio de salud y aislarte en tu domicilio.

**ME HAN PEDIDO UN TEST DIAGNÓSTICO. ¿CÓMO DEBO ACTUAR?**

- 1 Si tienes síntomas sospechosos de Covid19 debes permanecer en aislamiento preventivo.
- 2 Si has tenido un contacto estrecho (más de 15 minutos a menos de 2 metros) debes permanecer en cuarentena. La cuarentena durará al menos 10 días, siempre y cuando durante este periodo no tengas una prueba positiva, debutes con síntomas o tengas más contactos de riesgo con personas con Covid19; en cuyo caso podría aislarse.
- 3 Si te han pedido la PCR porque tienes una prueba hospitalaria o cirugía y no tienes síntomas, puedes hacer vida normal hasta tener el resultado.
- 4 Si te han hecho la prueba porque has estado expuesto a un brote, debes permanecer en aislamiento preventivo.
- 5 Si te han hecho la prueba en un cribado poblacional en una zona de alta incidencia, puedes hacer vida normal hasta tener el resultado.

**Osaldetza**

*Euskadi, bien común.*