












Decálogo anti-covid19 para la Navidad 2020-21

-  Sabemos que la pandemia del virus sars-cov2 está desolando a muchas familias con la enfermedad que provoca (la covid-19) y que está causando fatiga y agotamiento a muchas personas. Por desgracia, su final aún está lejos.
-  Sabemos que el virus, que sigue siendo infeccioso, se transmite por gotas y aerosoles. Y que los aerosoles aumentan de modo considerable en los espacios cerrados.
-  Sabemos que la relajación de las medidas durante los meses de verano ha contribuido a la segunda ola de la pandemia en otoño.
-  Sabemos que la campaña de vacunación está cerca y que va a ser una herramienta capital para frenar la pandemia, pero durante un tiempo seguirá habiendo contagios.
-  No debemos olvidar que las reuniones familiares y de amigos en espacios no ventilados se están convirtiendo en uno de los principales focos de transmisión.
-  No podemos rendirnos, no podemos bajar la guardia, hemos de seguir actuando con responsabilidad y con prudencia.
-  Lo que tenemos que salvar no es la Navidad, sino nuestra salud y nuestra vida, minimizando al máximo los riesgos.
-  Tenemos claro que el virus no entiende de fiestas del calendario, pero sí que podemos albergar la esperanza de celebrar las navidades de 2021-22 con total normalidad.
-  Cumplamos las medidas decretadas por las autoridades y, para maximizar la seguridad y evitar la tercera ola en invierno, sigamos los consejos incluidos en el siguiente **DECÁLOGO**:

1. Cumplir las normas básicas de manera estricta y en todo momento:

- a) Llevar mascarilla bien ajustada todo el tiempo posible.
- b) Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y aplicar gel hidroalcohólico.
- c) Mantener la distancia física sin besar ni abrazar.
- d) Ventilar los interiores con ventanas y puertas abiertas o con purificadores de aire.

2. Ser conscientes de que realizarnos una prueba no nos pone fuera de peligro:

- a) Existen falsos negativos.
- b) Durante el periodo de incubación (5-10 días antes de que el virus dé la cara), las pruebas no lo detectan.
- c) Una prueba (bien la PCR, bien el test rápido de antígenos) es mejor que nada, desde luego, pero no deben perderse de vista sus limitaciones ni relajar las precauciones.

3. Cancelar los viajes de vuelta a casa:

- a) Es la mejor manera de protegernos a nosotros y a los nuestros cuando hemos estado viviendo en hogares diferentes.
- b) Si la vuelta a casa es imprescindible, hacerlo solo después de unos días de autoaislamiento, pero no si se ha llevado una intensa vida social o si el trabajo ha sido presencial (no telemático).
- c) En este último caso, las normas básicas deben ser practicadas de la manera más rigurosa y escrupulosa.

4. Reducir el número de encuentros familiares:

- a) Llevarlos a cabo con pocas personas.
- b) Hacerlos preferentemente al aire libre o en espacios permanentemente ventilados.
- c) Fomentar las reuniones virtuales (telemáticas).
- d) Minimizar el número de contactos (preferiblemente siempre los mismos) y extremar las precauciones en la interacción con personas de riesgo.
- e) Evitar cualquier manifestación física de cariño (abrazos, besos, caricias...).

5. Evitar comidas, cenas y reuniones de sobremesa con personas no convivientes. Si son inevitables o imprescindibles:

- a) Restringirlas al máximo en interiores, usando mesas amplias con separación de más de un metro entre comensales y con platos individuales.
- b) Evitar actividades de alta transmisión del virus: hablar en voz alta, brindar, cantar villancicos, fumar o intercambiar regalos al modo tradicional.

6. Prestar especial atención al cuidado de la dieta:

- a) Procurar una nutrición equilibrada que refuerce el sistema inmunitario.
- b) Evitar o limitar la ingesta de alcohol, que podría alterar la conducta juiciosa y provocar el olvido de las medidas de seguridad más elementales.

7. Evitar las aglomeraciones en la calle y respetar los aforos de todos los espacios (comercios, mercados, bares, restaurantes, cafeterías, medios de transporte...).

8. Poner sumo cuidado en las compras presenciales, evitando tocar objetos que no vamos a comprar, pagando con tarjeta o móvil y, a la hora de entregar regalos, extremar las medidas de seguridad.

9. Quedarse en casa si hay síntomas (aunque sean de un simple catarro) y, por supuesto, si ha habido diagnóstico positivo o contacto con positivos.

10. Velar por la seguridad de las personas más vulnerables:

- a) No visitarlos en su casa.
- b) No abrazarlos ni besarlos.