

¿Vuelve tu familia a casa por Navidad? ¿Quieres reunirte con tu familia en Navidad? Quizás te interese conocer una serie de recomendaciones que te hacemos desde los Centros de Salud de La Vall d'Uixó:

1.-Lo primero, desde el punto de vista sanitario está claro que lo ideal sería que nadie se mueva de su lugar de residencia y se reduzcan al máximo las interacciones sociales, en especial evitando situaciones en las que se retiran las mascarillas y que son tan habituales estos días.

Pero legalmente está permitido el desplazamiento y se permiten las reuniones incluidas comidas y cenas, por tanto y aunque desde el punto de vista sanitario insistimos en que puede ser un desastre muchos van a desplazarse y a reunirse para cenar o comer celebrando estas fiestas tan entrañables con familia o amigos. En ese caso, ¿Cómo reducir el riesgo?

2.- Hablamos de reducir el riesgo porque el **riesgo cero no existe**, por mucho cuidado que pongamos o pruebas nos realicemos los días anteriores siempre existirá algo de riesgo que habrá que asumir si nos reunimos. Así que, de nuevo, ¿Cómo reducimos el riesgo?

3.-Es **IMPORTANTÍSIMO** hacer todo el aislamiento social/laboral que sea posible durante al menos 7-10 días antes de viajar o reunirse (idealmente 14 días). Si quieres no ser un foco de COVID el día 24, es importantísimo no quedar los días previos a tomar un café en un bar, no hacer cena de despedida o comidas de trabajo, etc, porque son los momentos de mayor transmisión del virus (cercanía, espacio cerrado y sin mascarilla)

4.-Recordar que una burbuja social es un grupo de personas reducido y estable. Quedar con familia paterna Nochebuena, materna en Navidad, unos amigos fin de año y otros el día de Reyes puede ser legal, pero es un desastre que facilita enormemente la transmisión del virus. Así que, si decides quedar, intenta no mezclar grupos.

5.- No quedas con nadie estas Navidades y tu familia y amigos te llaman raro. Tranquilo, estás haciendo lo adecuado y el mejor regalo posible a todos aquellos que quieres en la situación actual.

6.-Otras medidas que puedan ayudar: comer separados, en el exterior, usar mascarillas el máximo tiempo posible, maximiza la higiene de manos, alojarse en una casa/hotel diferente en caso de viajar fuera, usar baños diferentes por grupos familiares.

7.- ¿Has pensado hacerte test los días previos?:

- Si vas a hacerte test que sea de Antígenos o PCR, los de anticuerpos no son útiles para saber si contagias o no.
- En segundo lugar, has de saber que un test no asegura no contagiar en días posteriores, simplemente nos dice como estas ese día.
- Por tanto, hazte el test lo más próximo posible al día de la reunión (un test negativo el 24 no garantiza no contagiar el 31) y tras el test evita contactos de riesgo sin mascarilla.

Una vez más, el personal de los Centros de Salud de La Vall d'Uixó os da las gracias por el esfuerzo y con la colaboración de todos conseguiremos que la Navidad no se convierta en el origen de la tan temida tercera ola.