

Actividades durante la COVID-19: Conoce tu nivel de riesgo

La COVID-19 generalmente se contagia a través del contacto próximo y se pasa fácilmente de una persona a otra. **En general, mientras más cerca interactúes con otras personas y mientras más larga sea esa interacción, el riesgo de contagio de la COVID-19 es más alto.***

Los niños y sus familias han pasado por muchos cambios durante la pandemia, y sabemos que esto es difícil. Pero depende de nosotros ayudar a detener el contagio de la COVID-19. Algunas de nuestras actividades cotidianas como visitar a un amigo en su casa o jugar a basketball dentro pueden parecer seguras, pero ¿lo son? ¡Consulta los niveles de riesgo antes de partir!

¿Puedes reducir el riesgo?

- Lleva puesta la mascarilla**
- Quédate a 6 pies de las personas que no viven contigo
- Lávate las manos
- Retrasa las celebraciones y las reuniones numerosas hasta después de la pandemia
- Vacúnate cuando esté disponible para ti



Riesgo alto

- No llevar mascarilla todo el tiempo en público**
- Reuniones numerosas (fiestas de cumpleaños, bodas, etc.)
- Pasar la noche en casa de un amigo
- Ir al cine
- Visitar a familiares mayores dentro de la casa
- Eventos deportivos dentro
- Comer dentro, en un restaurante



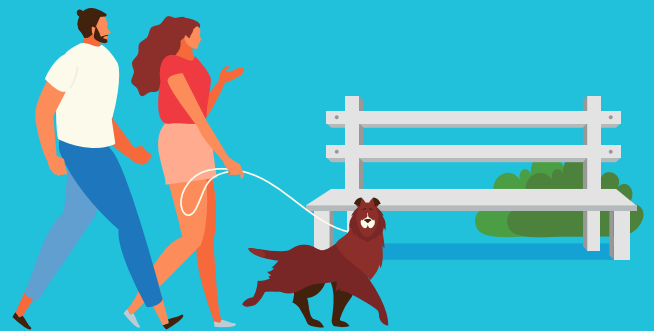
Riesgo medio

- Comer fuera, en un restaurante
- Cenar en casa de alguien
- Hacer ejercicio en el gimnasio
- Jugar dentro en la casa de un amigo, llevar mascarilla siempre
- Reuniones fuera de la casa con 2-3 familias
- Ir a la biblioteca
- Ir a cortarse el pelo a un salón o barbería



Riesgo bajo

- Hacer los recados esenciales, llevar mascarilla (tienda, banco, etc.)
- Fuera, juegos a distancia
- Citas médicas
- Citas en consultas, como terapia ocupacional
- Ir a por comida para llevar
- Caminar en el parque



Poco o no hay riesgo

- Hablar con amigos por FaceTime
- Jugar con hermanos que viven en la casa
- Ir con la familia a caminar o en bicicleta



*CDC.gov

**Los niños menores de 2 años y las personas con necesidades especiales que no se pueden quitar la mascarilla o tienen problemas para respirar no deben llevar mascarilla.