



Secretaría
de Salud Pública

Subsecretaría de Servicios de Salud
Dirección General de Promoción a la Salud y
Prevención de Enfermedades
Dirección de Promoción de la Salud

PROTOCOLO DE POSADAS NAVIDEÑAS DURANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



SONORA



Celebraciones de posadas navideñas durante la contingencia por COVID-19

Llega el último mes del año y también las tradicionales y esperadas **posadas navideñas**, un tiempo para la convivencia para disfrutar a la familia y amigos, donde buscamos el mejor lugar para organizar una fiesta o cena para pasar un rato agradable.



Pero este año ante la contingencia por COVID-19, algunas cosas tendrán que cambiar, **realizar este tipo de actividades aumenta el riesgo de contagio** de la enfermedad. Por lo que este año, nuestra recomendación primaria es que no se realice ninguna celebración navideña que aglutine de forma presencial a nuestros amigos o conocidos. Particularmente si el riesgo epidemiológico del estado se encuentra en niveles considerados como favorables para la transmisión del virus.

Si decides realizar una celebración navideña hazlo únicamente con tus familiares directos, pero es fundamental que cumplas responsablemente con las siguientes medidas:

- ❖ Realiza una cuarentena estricta al menos una semana antes de la celebración, evita contacto con personas que no son de tu círculo de confianza
- ❖ Protege prioritariamente a personas vulnerables, especialmente a mayores de 60 años

- ✦ Garantiza que el sitio de la reunión tenga condiciones para mantener la sana distancia (al menos de 1.5)
- ✦ Evita música a alto volumen, karaoke, gritar, hablar sin cubreboca
- ✦ Lavado de manos con agua y jabón o uso de gel antibacterial al 70% de alcohol.
- ✦ Uso correcto del Equipo de Protección Personal (EPP) que incluye cubreboca, careta y en algunas ocasiones guantes.

¿Cómo podemos celebrar estos días de manera segura?

La mejor opción es celebrar virtualmente, o hacerlo con miembros de tu propio hogar, representa un bajo riesgo de propagación del virus SARS-CoV-2. Los organizadores de estos eventos y los asistentes deben considerar el riesgo según el tamaño del evento y el uso de estrategias de mitigación como: no asistiendo a eventos con algún síntoma respiratorio.



A continuación, te mostramos el nivel de contagio según el lugar, número de personas y duración de las reuniones sociales durante la época de posadas navideñas:

Lugar de reunión

Las reuniones en interiores o lugares cerrados como casas y oficinas con poca ventilación presentan un mayor riesgo que las reuniones con buena ventilación, como las que tienen buena ventilación con ventanas o al aire libre. (Anexo 1)



Duración de las reuniones



Las reuniones que duran más tiempo presentan un riesgo elevado por la producción de aerosoles, que las reuniones más breves, por ejemplo más de dos horas ([Anexo 2](#))

Número de personas en la reunión

Las reuniones con más personas presentan un mayor riesgo de contagio, no hay un número definido o recomendado específico de asistentes a las reuniones, ya que, el tamaño de la reunión debe determinarse según la capacidad del lugar donde se respete el distanciamiento social como mínimo de 1.5 metros entre cada persona.



OJO:

La recomendación es

“Quédate en Casa y festeja de manera diferente”.



Es fundamental que se entienda, no es recomendable organizar una posada navideña este año. Si lo haces, especialmente con personas que viven en diferentes hogares, toma en cuenta las siguientes indicaciones:



- * **Consulta los índices de infecciones por COVID-19 en las áreas donde viven los asistentes.** Toma en cuenta la situación actual de la contingencia para que puedas estar seguro de organizar o asistir a una reunión de bajo riesgo.

- * Organiza **juegos virtuales** mediante aplicaciones.

- * Reserva con anticipación algún **espacio abierto para llevar a cabo el evento.**



- * **Es importante no compartir alimentos entre personas y al prepararlos recuerda lavar tus manos** con abundante agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol, maneja alimentos y dulces en contenedores o bolsas individuales. O bien, se puede sugerir que cada invitado lleve sus propios alimentos.

- * **La decoración navideña realízala de manera individual** antes de la llegada de los invitados.

- * Es importante recordar a los invitados que **eviten cantar o gritar, especialmente en espacios cerrados.** Mantenga la música a volumen bajo para que las personas no deban gritar o hablar fuerte para ser escuchados.



- * En todo momento deben **portar su cubreboca y hacer uso frecuente del gel antibacterial** con alcohol al 70%.
- * Si deseas bailar, **puedes hacerlo en tu lugar y de preferencia sentado**, para evitar aglomeración de gente en la pista.

No es recomendable cantar villancicos navideños, cantar gritar, pues recordemos que tales actividades producen aerosoles en los cuales se liberan un mayor número de secreciones respiratorias, lo que eleva el riesgo de transmitir la enfermedad en caso de que el que esté realizando la actividad esté enfermo.

Es preferible optar por música programada, el volumen deberá estar en un nivel moderado en la cual las personas no tengan que levantar la voz o acercarse para poder comunicarse.



El intercambio de regalos deberá evitarse ya que la manipulación de objetos suele aumentar la probabilidad de un contagio. Sí se desea hacer llegar un presente puede ser a través de plataformas digitales y compras en línea con tarjetas de regalo. En caso de que el regalo sea en físico deberá ser debidamente sanitizadas y colocado al centro, para que la otra persona pueda tomarlo evitando siempre el contacto físico.



Consumo de alimentos y bebidas durante la celebración

La hora de la cena, en nuestra cultura es uno de los momentos mas importantes de las fiestas decembrinas, en la que todos los familiares y amigos se sientan a la mesa a compartir los alimentos comunes, sin embargo, esta actividad puede representar un riesgo alto si no se llevan a cabo diferentes medidas generales de prevención:

- ? **Limitar el número de personas** en la mesa durante la cena, sobre todo si no se puede mantener una distancia recomendada de al menos 1.5 metros entre comensales.
- ? A medida de lo posible y si la temperatura lo permite, **llevar a cabo las cenas al aire libre.**
- ? Promueve entre los invitados a **usar el EPP en todo momento**, excepto al momento de comer o beber.



Al servir y cenar

Actualmente no hay evidencia que sugiera que el manejo de alimentos se asocia con el esparcimiento directo del virus SARS-CoV2, sin embargo, es posible que al momento que entremos en contacto con objetos como platos, utensilios, vasos, etc. puede que hayan sido manipulados por una persona enferma (que aún no sepa que tiene la enfermedad) y después toquemos nuestra boca, nariz u ojos.



- ✦ Usa el EPP al momento de preparar o servir la comida, sobre todo al momento de servir a las personas que no viven en la misma casa.
- ✦ Mantén una distancia del al menos 1.5 metros a la hora de comer, procura que las personas que vivan en la misma casa sean los que se sienten cerca.
- ✦ Evita el autoservicio o modalidad “buffet”, de preferencia que una sola persona sirva la comida.
- ✦ Limita las reuniones de personas en la cocina, al momento de preparar la comida y/o servir.

Quebrar la piñata

Es una tradición de muchos años en donde se reúne toda la familia y amigos en un centro y todos tienen un turno para “darle” y finalmente romperla y juntar los dulces que caen. Por esta razón, **es importante que dicha actividad no se lleve a cabo ya que al concentrar gran cantidad de personas a una distancia mínima y tener contacto físico, aumenta la posibilidad de un contagio por COVID-19.**



En caso de ser necesario, una **alternativa** es desinfectar el palo con el que se rompe la piñata en cada turno conforme los invitados vayan pasando, formar una fila con separación de 1.5 metros, uso obligatorio de cubreboca y gel antibacterial al 70% de alcohol y no gritar para evitar aerosoles. **Es importante que la piñata no contenga dulces**, para evitar que vayan al centro a recogerlos, se puede optar por repartir los dulces en bolsas individuales previamente sanitizadas.

Anexo 1

Riesgos de contagio





Anexo 2

Riesgo de transmisión

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 covid19.saludsonora.gob.mx
 promosaludsonora.com
 @promosaludsonora

RIESGO DE TRANSMISIÓN DE COVID-19

ESCENARIOS

	HASTA 50 PERSONAS			+50 PERSONAS		
Tipo de actividad	Al aire libre con buena ventilación	Interior con buena ventilación	Lugar con mala ventilación	Al aire libre con buena ventilación	Interior con buena ventilación	Lugar con mala ventilación
Utilizando EPP*, convivencia por un periodo corto de tiempo						
En silencio						
Platicando						
Gritando y cantando						
Utilizando EPP*, convivencia por un periodo extendido de tiempo						
En silencio						
Platicando						
Gritando y cantando						
Sin protección alguna, convivencia por un periodo corto de tiempo						
En silencio						
Platicando						
Gritando y cantando						
Sin protección alguna, convivencia por un periodo extendido de tiempo						
En silencio						
Platicando						
Gritando y cantando						

Nivel de
riesgo de
transmisión
del virus.

Bajo
 Medio
 Alto



MEDIDAS PREVENTIVAS

*EPP: Equipo de
Protección Personal
(cubreboca y careta)



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA



Bibliografía

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween>