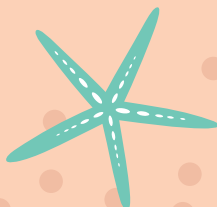




Guía de autocuidado para veraneantes





Documento elaborado por Ministerio de Salud

Subsecretaría de Salud Pública. Ministerio de Salud. 4 de diciembre de 2020.

Prohibida su reproducción total o parcial.

Para tener en cuenta *antes de irte de vacaciones*

No hay forma más segura de disfrutar unas vacaciones en tiempos de pandemia que preocuparnos de tomar medidas de autocuidado durante todo nuestro descanso.

En estos últimos meses hemos aprendido a cómo cuidarnos, pero es en los eventos sociales y familiares donde más nos relajamos y disminuimos la percepción de riesgo, aumentando así las probabilidades de que nos contagiemos.

No nos expongamos a arruinar nuestras vacaciones. Pequeños cambios pueden marcar la diferencia.



En esta guía te presentamos recomendaciones de autocuidado para ti y tu familia durante tus vacaciones, tanto en los lugares de alojamiento, como en panoramas y excursiones. Aplícalas para tener un verano sin contagios de COVID-19 entre tus más cercanos.

Cuídate y cuida a tus más cercanos.





Infórmate

Hoy, más que nunca, es importante que tengas en cuenta las condiciones nacionales y/o internacionales en relación a la pandemia. Las medidas sanitarias cambian de acuerdo al comportamiento epidemiológico de la enfermedad, como también cambian de fase las comunas según el Plan Paso a Paso. Por eso te entregamos los siguientes consejos:

- 1** Reserva o llama para saber si hay cupos disponibles donde te vas a alojar. Recuerda, además, consultar sobre todas las medidas sanitarias del lugar e infórmate de los requisitos sanitarios que hay que cumplir, como las limitaciones en espacios comunes.
- 2** Si viajas dentro de Chile, conoce en qué fase del Plan Paso a Paso se encuentran las comunas que visitarás y cuáles son sus restricciones y permisos.

- 3 Ten en consideración el medio de transporte que vas a utilizar y las exigencias sanitarias que requieres para tu desplazamiento.
- 4 Revisa los permisos sanitarios que debes tener, como la Declaración Jurada del Viajero que se obtiene en www.c19.cl.
- 5 Planifica un plan de contingencia en caso que las comunas que visites cambien de fase del Plan Paso a Paso. Ten en consideración que podrías tener que cambiar itinerarios y hospedajes.
- 6 Si viajas al extranjero, averigua la situación sanitaria del país de destino, como también las exigencias para retornar a Chile. Asegúrate de conocer y cumplir con los requisitos que se piden para abordar el avión de vuelta a nuestro país.



Para tener en cuenta

durante todas las vacaciones

- » Planifica las actividades veraniegas priorizando aquellas que son al aire libre.
- » Mantén al menos un metro de distancia con las otras personas.
- » Lleva un botiquín que contenga mascarillas desechables, alcohol gel, termómetro digital, pañuelos desechables, protector solar y productos que te sirvan para evitar el contagio de COVID-19.
- » Cumple con los aforos permitidos en los lugares que frecuentarás, como hoteles, restaurantes, campings, playas, etc.
- » Evita tocar elementos externos de mucha manipulación como son el mobiliario urbano, elementos del patrimonio local o fachadas de casas. Si lo haces, lávate las manos al instante.
- » Evita convocar reuniones o congregar a personas que no sean de tu grupo familiar. Se deben respetar los aforos determinados del Plan Paso a Paso.
- » Estimula que tu hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.



Si presentas síntomas como:

.....



Fiebre sobre
37,8°C



Tos



Dificultad
respiratoria



Dolor
corporal, de cabeza
o garganta



Diarrea



Pérdida del
gusto u olfato

Anda de inmediato a tu centro asistencial más cercano.
Evita el uso de transporte público y siempre utiliza mascarilla.





Alojamiento

¡No
olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos



En camping

- 1 Verifica que la instalación cuente con adecuadas medidas de seguridad para prevenir el contagio de COVID-19.
- 2 Debe tener demarcado el distanciamiento físico de al menos un metro entre los usuarios en áreas comunes como baños o comedores. Además del aforo permitido en estos lugares.
- 3 Pon tu carpa distanciada de las otras carpas y respeta el distanciamiento que impone el lugar.
- 4 No compartas utensilios con personas ajenas a tu grupo.
- 5 Evita realizar actividades sociales con personas ajenas a tu grupo. Si lo haces, mantén el distanciamiento físico y usa mascarilla.
- 6 Verifica que los trabajadores del recinto utilicen mascarilla y que hagan controles de temperatura, además de exigir las medidas de prevención.
- 7 Evita el uso de áreas de juegos comunes por los niños, porque son foco de riesgo.

En hostales, hoteles o cabañas

Es importante que tengas en cuenta las condiciones sanitarias de tu alojamiento durante tu estadía.

- » Comprueba en la página web del hospedaje qué medidas están utilizando por COVID-19.
- » Busca hospedaje en lugares que cumplan con medidas de resguardo como personal que use mascarilla, aforo de ascensores, servicio de desayuno con normas sanitarias, etc.
- » Usa siempre mascarillas en los ascensores y fíjate en el número de personas que están autorizadas a entrar.
- » Lávate las manos al llegar y al salir de la habitación.
- » Verifica y exige que todos los trabajadores del recinto utilicen mascarilla.
- » Respeta las entradas y salidas autorizadas y diferenciadas según su dirección de tránsito.





- » Evita el área de juegos comunes. En algunas fases del Plan Paso a Paso están prohibidas.
- » Preocúpate de ventilar tu habitación antes de salir.
- » Si tu lugar de estadía tiene expediciones u ofertas turísticas, revisa que se cumplan todas las medidas sanitarias para evitar el contagio de COVID-19.
- » Si te diagnostican COVID-19 positivo durante tu estadía, avisa de inmediato al personal del hotel, hostel o cabaña. Y puedes llamar al **800 726 666** para hacer un aislamiento seguro en una Residencia Sanitaria en la región en donde te encuentras.

Residencia
SANITARIA



Atracciones turísticas y panoramas

¡No
olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos





Playas y lagos

- 1** Se recomienda acudir con el traje de baño bajo la ropa de vestir, puesto que se prohíbe el uso de camarines.
- 2** Recuerda que el uso de mascarillas es obligatorio, salvo cuando ingresas al agua o cuando no estés en movimiento y te encuentres a 2 o más metros de distancia de otra persona.
- 3** Debes mantener la distancia de al menos un metro con las personas de tu grupo. Entre los grupos de personas, se recomienda un distanciamiento físico de 5 metros.
- 4** Se recomienda contar con mascarillas de reemplazo en caso de que se humedezcan.



Piscinas públicas

- 1** Se recomienda llegar con el traje de baño bajo la ropa de vestir, ya que se prohíbe el uso de camarines.
- 2** Espera tu turno de ingreso a lugares comunes como baños con la mascarilla puesta y respeta los aforos del lugar.
- 3** Se permite el retiro de mascarillas dentro del agua; sin embargo, una vez que regresas al área de descanso, debes utilizarla en todo momento.
- 4** Se sugiere que cada veraneante lleve sus propios artículos de uso personal como toallas, sombreros y agua en botella.
- 5** Desinfecta tus manos luego de manipular objetos o mobiliarios de uso común.
- 6** Se recomienda contar con mascarillas de reemplazo en caso de que se mojen.
- 7** No lleses objetos que puedan ser compartidos, como pelotas u objetos inflables.



Casinos

- » Respetar las normas sanitarias del lugar.
- » Es obligatorio el uso de mascarillas al interior del lugar y el distanciamiento físico.
- » Lava tus manos luego de utilizar cada máquina y asegúrate de desinfectarla personalmente antes de su uso. Evita tocar tu cara.
- » Usa las máquinas que tengan el distintivo de higienizadas y que no se encuentren bloqueadas o deshabilitadas.
- » En las etapas donde se permita el uso de fichas o piezas de juego de uso común, solicita previa desinfección antes de manipularlas.
- » Evita el intercambio de fichas u otros elementos con otros jugadores.

En restaurantes

- 1 Respetar las medidas de aforo y los tiempos de desinfección.
- 2 Solicitar una carta del menú que evite la manipulación directa.
- 3 Previo a utilizar una mesa, verificar o solicitar la desinfección del mobiliario.
- 4 Si vas al baño debes utilizar la mascarilla.
- 5 Una vez retirada la mascarilla, guardarla en una bolsa limpia. No la pongas sobre la mesa.



- 6 Antes de manipular elementos de uso común, desinfecta tus manos con alcohol gel.
- 7 Los niños deben permanecer sentados.
- 8 Lávate las manos al entrar y salir del baño y evita tocar elementos comunes.
- 9 Usa alcohol gel al 70% antes de ingerir alimentos.
- 10 Evita compartir platos con otra persona.





Cines, teatros y lugares análogos

- » Respetar las rutas de entradas y salidas demarcadas en los recintos.
- » Preferir adquirir ticket por internet o por teléfono para evitar aglomeraciones en la entrada y/o boletería.
- » Aplicar alcohol gel al 70% en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos o máquinas de pago.
- » Lavar tus manos al entrar y salir del baño.
- » Recordar el uso de mascarilla en todo momento.



Zoológicos y parques de atracciones

- 1 Utiliza los dispensadores de alcohol gel antes y después de tocar superficies de uso común.
- 2 Utiliza los puntos para disponer basuras y plásticos.
- 3 Está prohibido el consumo de alimentos en vías de tránsito peatonal.
- 4 Está prohibido retirarse la mascarilla.
- 5 No utilices mobiliarios clausurados.
- 6 Si manipulas objetos o mobiliario de uso común, desinfecta tus manos inmediatamente con alcohol gel.
- 7 Evita que los niños manipulen mobiliarios de uso común. Mantén siempre sus manos limpias.
- 8 Mantén distancia de observación de a lo menos 2 metros con los animales del zoológico.

Visita a parques nacionales o senderos

- » Lleva toallas desinfectantes, alcohol gel y jabón para higienizar tus manos.
- » Respeta el medio ambiente sin dejar mascarillas o basura en el lugar.
- » Respeta cualquier prohibición y las normas indicadas en el lugar.
- » Mantén el distanciamiento físico en baños y rutas.
- » Lleva tu propia botella para hidratarte y lava tus manos con alcohol gel al 70% antes de tomar agua.
- » Respeta el aforo y las medidas del lugar.
- » Respeta las zonas para poder almorzar. Si es sector de picnic, mantén al menos cinco metros de distancia con el otro grupo. Lleva tus propios elementos y desinféctalos antes.
- » Si el sector es angosto, permite la pasada para evitar aglomeraciones.



Compras

- 1 Evita salir de compras si no es estrictamente necesario.
- 2 Respeta las demarcaciones de distanciamiento y sentido de tránsito.
- 3 Prefiere medios digitales para informarte respecto a la variedad y disponibilidad de productos antes de hacer tus compras.
- 4 Planifica todos tus trámites y compras para reducir el tiempo en el recinto.
- 5 Evita asistir en horario punta.
- 6 Lleva tus propias bolsas para las compras que realices.
- 7 Toma sólo los artículos que vas a comprar.
- 8 Utiliza alcohol gel luego de pagar con cualquier medio de pago.



Reuniones sociales

Las reuniones sociales son los lugares donde menos nos cuidamos y más expuestos estamos. En tus reuniones sociales durante las vacaciones, te recomendamos:

- » Usar siempre la mascarilla y sólo sacártela al momento de ingerir bebidas o alimentos.
- » No compartir alimentos de un mismo recipiente.
- » No compartir cubiertos ni vasos.
- » Usar mascarilla al preparar o servir la comida a otras personas que no viven en tu hogar.

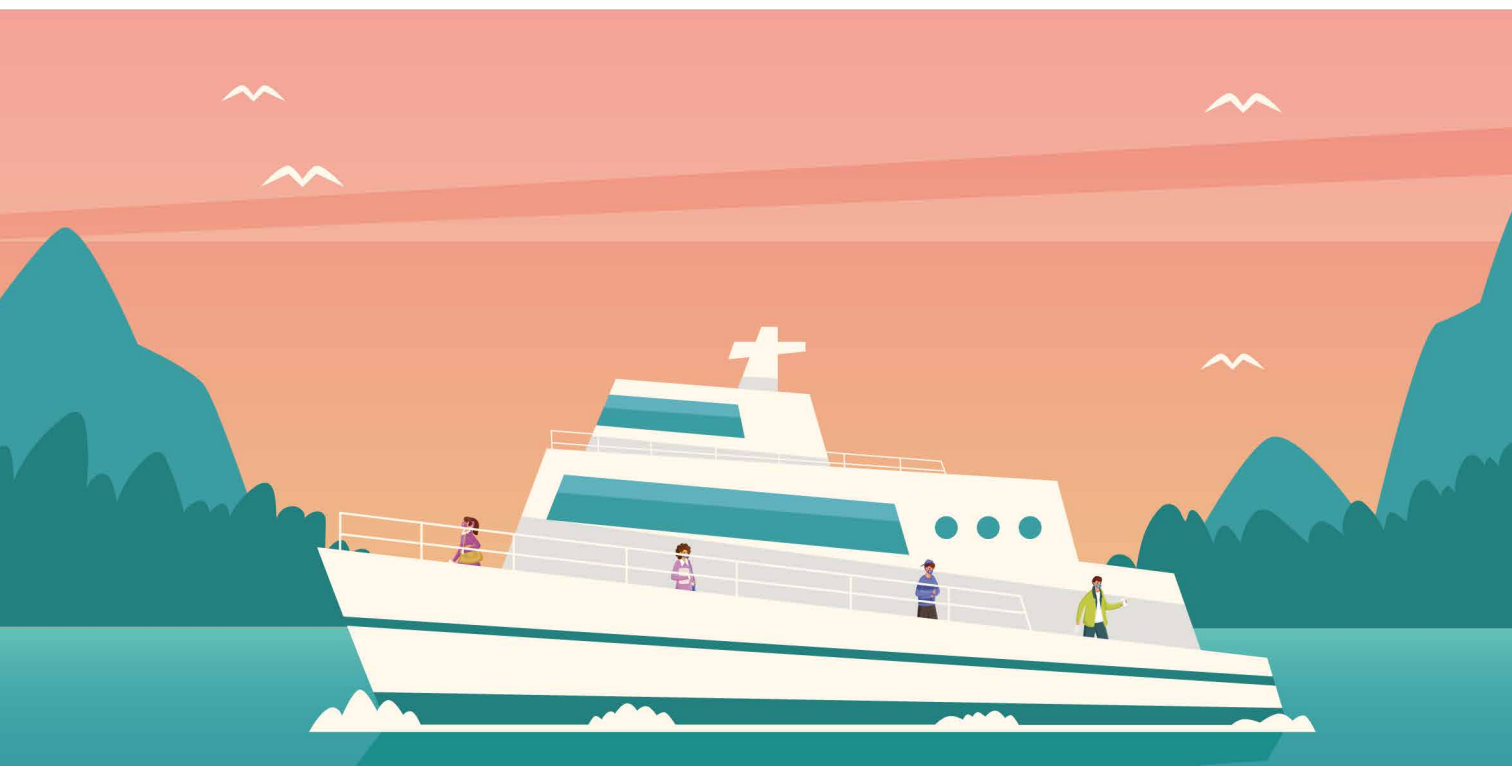


- » Desinfectar todos los objetos y muebles que van a compartir.
- » No dejar tu mascarilla sobre la mesa mientras comes, guárdala en una bolsa limpia.
- » Moderar el consumo de alcohol. El exceso de bebidas alcohólicas puede disminuir la percepción de riesgo y se pueden tener conductas más riesgosas de contagio.
- » Evitar que los niños compartan sus juguetes. Si lo hacen, desinfecta antes y después de su uso.
- » Ventilar frecuentemente los lugares cerrados y preferir las reuniones sociales en espacios abiertos.
- » Lavar los platos inmediatamente después de la reunión y desinfectar el lugar usado para el punto de encuentro.



Paseos turísticos en embarcaciones

- 1 Mantén el distanciamiento físico de al menos un metro.
- 2 Desinfeta tu chaleco salvavidas antes de ponértelo.
- 3 Usa mascarilla en todo el paseo.
- 4 Aplica alcohol gel al 70% en tus manos al tocar partes del mobiliario.
- 5 No ingieras alimentos mientras estás arriba de la embarcación.







Guía de autocuidado para veraneantes