



Umbrella Multicultural Health Co-op

MEMORANDUM INFORMATIVO ACERCA DE COVID-19
13-Julio-2020

Riesgo de exposición de Actividades Habituales

Así como progresamos en la re-apertura de la provincial, el riesgo de contraer el virus de COVID-19 está todavía presente en nuestras comunidades. Antes de participar en estas actividades es útil conocer el riesgo que presentan.

Los niveles de riesgo se basan en 4 factores principales:

- Permanecer en espacios cerrados
- Duración de la interacción
- La densidad de personas y la capacidad de mantener la distancia física (multitudes)
- Exhalación forzada (como estornudos, tos, cantos y gritos)

Aquí presentamos un breve resumen de los niveles de riesgo de actividades comunes.

Riesgo bajo:

- Quedarse en casa, solo o con miembros de la familia;
- Caminar afuera con ó sin mascotas;
- Recoger comida para llevar, café ó alimentos de servicios de entrega;
- Correr ó andar en bicicleta, solo ó con otra persona;
- Comer afuera con distancia física adecuada si se trata de personas no miembros de la casa;
- Acampar con miembros de la casa, con distancia adecuada de otros acampadores.

Riesgo bajo/medio:

- Jugar deportes “de distancia” como tenis ó golf;
- Compra de alimentos;
- Compra de ropa y otros artículos.

Algunos riesgos de exposición pueden ser: estar dentro de espacios cerrados, estar en contacto cercano con otros compradores, potencial acumulación de gente y superficies que se tocan mucho con las manos.

Riesgo medio:

- Visitar los departamentos de emergencia en hospitales;
- Visitas a consultorios médicos ó dentales;
- Tomar un taxi ó un servicio de transporte compartido;
- Enviar a los niños a campamentos de día, a la escuela ó cuidado infantil;
- Visitar museos, galerías de arte y acuarios;
- Comer en un restaurant con espacio afuera.

Aparte de estar en espacios cerrados, el contacto cercano con otros, el potencial acumulamiento de gente y las superficies que se tocan mucho hay un riesgo adicional si se dificulta el uso de cubrebocas.

Riesgo medio/alto:

- Ejercitarse en el gimnasio;
- Visitar salones de belleza y uñas;
- Trabajar en una oficina;
- Comer en restaurantes ó cafeterías en espacios techados;
- Visitar parques y lugares de diversión que atraen muchos visitantes.

Los riesgos de estar dentro, el contacto prolongado con otros, la acumulación de personas, las superficies que se tocan mucho y la dificultad de usar un cubrebocas están presentes en estas actividades. Los riesgos adicionales incluyen: la respiración más rápida al ejercitarse, estar en multitudes y hablar en voz alta, cantar ó gritar.

Riesgo alto:

- Fiestas en lugares techados con más de 6 personas que no son de su casa;
- Ir a bares o clubes nocturnos;
- Jugar deportes de contacto como basquetbol, futbol, etc;
- Viajar en avión;
- Transporte público el autobús y tren;
- Conciertos, cines y eventos deportivos;
- Servicios religiosos con más de 50 participantes.

Estas actividades tienen el más alto riesgo debido al potencial agrupamiento de gente que no es de su casa, el contacto prolongado en lugares cerrados con otras personas que no usan cubrebocas, las superficies que se tocan mucho con las manos y los gritos y cantos.

Al usar cubrebocas, evitar aglomeraciones y lavar sus manos frecuentemente usted reduce el riesgo de exposición y protege a su familia y a la comunidad.

Fuente: Ezekiel J Emanuel, MD, PhD Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania / James P. Phillips, MD, EMT-T George Washington University / Saskia Popescu, PhD, MPH University of Arizona/George Mason University, www.covid19reopen.com