

An Important Update from the Infection Prevention Team

Consejos para tomarse unas vacaciones saludables durante la pandemia de COVID-19

23 de junio 2020

Estos últimos meses han sido largos y desafiantes mientras COVID-19 ha cambiado nuestro mundo. Con el comienzo de la temporada de verano, queremos que disfrute saludablemente de su bien merecido tiempo libre luego de haber trabajado arduamente para cuidar a nuestros clientes.

Mientras los restaurantes, tiendas, playas, y otros lugares de vacaciones comienzan a reabrir, queremos asegurarnos de que tenga la información necesaria para mantenerse saludables, y mantener saludables a su familia y a sus clientes.

Recuerde, como trabajadores de la salud de una organización de cuidados de salud en el hogar confiable, debemos pensar cuidadosamente como nuestras decisiones pueden impactar la salud y la seguridad de nuestros clientes.



¿Va a salir?

Los [Centers for Disease Control \(CDC\)](#) Centros de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) alista la información clave que necesita saber antes de salir a la comunidad:

- En general, el riesgo de transmisión de COVID-19 se incrementa con la cercanía, el tiempo, y el número de personas que estén alrededor. Cuanto más cerca esté de otros, y cuanto más tiempo esté ahí, mayor será el riesgo de transmisión de COVID-19.
- Si va a estar en público, continúe [con buenas prácticas de higiene](#): póngase una mascarilla, lave sus manos frecuentemente, y use sanitizante de manos si no hay jabón y agua disponibles, y examine su salud.
- Antes de ir a algún lado, llame y pregunte qué precauciones están tomando, como requerir que el personal se ponga mascarillas. Verifique si el hotel, aerolínea, o restaurante que esté visitando tenga información con guías de seguridad de COVID-19 en su sitio web o redes sociales.
- Quédese en casa si está enfermo.

Anticipe las necesidades de viaje.

Mientras esté empacando para su viaje, piense sobre qué usted deberá a llevar para protegerse:

- Empaque suficiente sanitizante de manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol) y manténgalo a mano.
- Lleve una mascarilla de comodidad para ponerse en lugares públicos.
- Revise la guía del CDC sobre [limpieza y desinfección](#), y de [cómo protegerse en el transporte público](#).

Preguntas para hacer antes de viajar

¿Se está propagando el COVID-19 a donde está viajando?

El CDC comparte información actualizada y guías de seguridad para viajes en los Estados Unidos e internacionalmente, incluyendo [estadísticas específicas de cada estado](#) e [información estatal y local del departamento de salud](#). Lo invitamos a que revise estas guías, no solamente para su lugar de vacaciones planeado, sino también para las áreas que atravesará en su ruta.

¿Hay requerimiento de un período de cuarentena u otras restricciones en mi país, estado, pueblo natal, ruta de viaje, o destino final?

Algunos estados y gobiernos locales pueden requerir que las personas que han viajado recientemente se queden en su casa por 14 días cuando regresan de su viaje. Revise las guías de viaje del CDC para [viajeros internacionales](#). Todos los empleados de BAYADA deben auto evaluarlos diariamente por síntomas de COVID-19. Si no se está sintiendo bien al regresar de sus vacaciones, por favor contacte a su oficina, y **no venga a trabajar enfermo**.

Por favor converse con su oficina sobre sus planes de viaje con anticipación y utilice estos recursos para hacer planes y reducir su riesgo de infección, y mantenerse seguro y saludable a usted y a su familia este verano.