



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



¡Cuidémonos y cuidemos a las personas que amamos!

Proteger y cuidar de nuestra familia también es demostrar nuestro amor.

Si tenemos en cuenta las siguientes recomendaciones durante las

fiestas navideñas,
cuidaremos de todos.



Una prueba PCR o de Antígenos rápida (15-30mi) No garantiza que alguien No este contagiado.



No reunirnos con grupos extensos, cuanto menos personas mejor: cinco, mejor que diez. Prioricemos solo con personas con quienes convivamos. Si tenemos cualquier síntoma: ¡No vayamos! Utilicemos alcohol, lavemos las manos, demostremos todo nuestro cariño pero sin besos ni abrazos.



Usemos la mascarilla todo el tiempo que sea posible. En sitios cerrados es mejor una N95 o mascarilla quirúrgica, (puede ser un buen obsequio para los invitados... y con este “regalo” decimos mucho).



Si quitamos nuestros tapabocas del rostro, es mejor no dejarlos encima de la mesa, usemos una bolsita de plástico o, mejor sobre un papel.



Usemos mesas con sitios alternos (en zig- zag) para que no haya nadie en frente de nadie, así se respetará el distanciamiento, evitando contagio.



No brindemos tocando las copas, no mezclemos y confundamos los vasos; bebamos cada uno de nuestra copa o vaso. No compartir cubiertos ni colocar comida en centros de mesa (servir los platos de manera individual).



Procuremos espacios amplios, utilizar hall, salas antiguas, si es posible...para procurar la distancia entre personas (al menos un metro). Mejor que una persona se encargue de servir la mesa.



Procuremos no levantar mucho la voz, cantar o gritar. Si ponemos música que sea bajo volumen, para no tener que forzar y evitar “aerosoles”.



Es importante ventilar la habitación con frecuencia: que corra el aire y se lleve los “aerosoles”.



Si alguno fuma, que lo haga en el exterior. Cuidemos especialmente a los más vulnerables; personas mayores o con enfermedades.

