

## MI BURBUJA SOCIAL



Una burbuja social es un grupo pequeño de gente que socializa y se reúne solamente si todos se someten a las mismas medidas de prevención. Una burbuja social puede permitir más interacción personal, pero no significa que uno puede socializar con todos sus conocidos. Aun siguiendo pasos de seguridad, reunirse con otros en una burbuja social aumenta su riesgo para COVID-19, por eso es importante que cada uno dentro de su pequeño grupo permanezca a seis pies de distancia de los demás, use mascarilla (aún estando al aire libre), y practique buena higiene en sus manos.

Es importante practicar distancia física, usar mascarilla y lavar sus manos con frecuencia para prevenir la propagación de COVID-19. Esto puede ser un desafío, especialmente durante reuniones sociales. Nuestra salud mental y emocional también son importantes durante esta pandemia, lo cual agrega estrés y ansiedad. Dependiendo de su condición médica y riesgo a exposición, un círculo fuerte de contactos dentro de una burbuja social, adicionado a permanecer conectado de manera virtual, puede ayudar.

Cosas para considerar si para usted es bueno extender su burbuja de contactos a familiares, amigos cercanos, vecinos, o compañeros de trabajo.

### ¿ES SEGURO?

- Conozca su situación médica, incluyendo sus factores de riesgo.
- Sea directa/o acerca de sus expectativas y solamente interactúe con aquellos en quienes confíe que seguirán las reglas.
- No incluya a nadie que no tome las precauciones con seriedad.

### ¿QUÉ PASA SI ALGUIEN DE MI BURBUJA SE ENFERMA?

- Ser parte de una burbuja significa que todos están dispuestos a hacer cuarentena o a aislarse como grupo si uno o más miembros de la burbuja son expuestos a alguien con COVID-19 o ellos mismos desarrollan síntomas.
- Si una persona del grupo da positivo para COVID-19, esa persona debe permanecer aislada del resto de la burbuja y todos deben permanecer 14 días en cuarentena, incluyendo no ir a trabajar y separarse de los demás.

### ¿CÓMO EXTIENDO MI BURBUJA SOCIAL?

- Mantenga su burbuja pequeña y consistente, continúe manteniendo distancia física.
- Establezca como reglas para su burbuja usar mascarilla, permanecer en casa lo más posible, y practicar buena higiene para sus manos.
- Mantenga su burbuja para las mismas personas; cada persona adicional agrega más riesgo.
- Siga las guías adicionales de salud establecidas por el Departamento de Salud.