

Holiday Safety 2020

The fall and winter holiday season is a time when many families travel long distances to celebrate together. Travel increases the chance of getting and spreading the virus that causes COVID-19. Staying home is the best way to protect yourself and others. If you must travel, make sure you're well informed about the risks you face.



Lower-Risk Activities

- Having a small dinner with only people who live in your household.
- Preparing traditional family recipes for family and neighbors, especially those at higher risk of severe illness from COVID-19, and delivering them in a way that doesn't involve contact with others.
- Having a virtual dinner and sharing recipes with friends and family.
- Shopping online rather than in person on the day after Thanksgiving or the following Monday.
- Watching sports events, parades and movies from home.

Moderate-Risk Activities

- Having a small outdoor dinner with family and friends who live in your community (lower your risk by following the CDC's recommendations on gatherings).
- Visiting pumpkin patches or orchards where people use hand sanitizer before touching pumpkins or picking apples, wearing masks is encouraged or enforced, and people can maintain physical distancing.
- Attending a small outdoor sports events with safety precautions in place.

Higher-Risk Activities

Avoid these higher-risk activities to help prevent the spread of the virus that causes COVID-19:

- Going shopping in crowded stores just before, on or after Thanksgiving.
- Participating in or being a spectator at a crowded race.
- Attending crowded parades.
- Using alcohol or drugs, which can cloud judgement and increase risky behaviors.
- Attending large indoor gatherings with people from outside your household.

For more information and resources, including stress and coping, knowing your travel risk, and knowing when to delay travel to avoid spreading the virus, visit [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Source: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

La seguridad durante las festividades del 2020

La temporada de festividades del otoño/invierno es una época en la que muchas familias viajan largas distancias para reunirse y celebrar juntos. Viajar aumenta las probabilidades de contraer y propagar el virus que causa el COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a usted mismo y a otras personas. Si debe viajar, asegúrese de estar bien informado respecto a los riesgos que implica.



Actividades con bajo riesgo

- Organizar una cena íntima, solamente con las personas que viven en su hogar.
- Preparar recetas familiares tradicionales para vecinos y familiares, especialmente los que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, y hacerles llegar las comidas de manera que se evita el contacto con otras personas.
- Organizar una cena virtual y compartir recetas con amigos y familiares.
- Hacer compras en línea y no personalmente el día después del Día de Acción de Gracias o el lunes siguiente.
- Ver eventos deportivos, desfiles y películas desde casa.

Actividades con riesgo moderado

- Organizar una pequeña cena al aire libre, con familiares y amigos que vivan en su comunidad (baje su riesgo siguiendo las recomendaciones de los CDC en cuanto a reuniones/encuentros).

- Visitar granjas de calabazas o huertos frutales, donde las personas usan desinfectante de manos antes de tocar las calabazas o recoger manzanas, donde se recomienda o impone el uso de mascarillas y donde las personas pueden mantener el distanciamiento físico.
- Asistir a eventos deportivos al aire libre con poca concurrencia y con precauciones de seguridad vigentes.

Actividades con mayor riesgo

Evite estas actividades de mayor riesgo para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa el COVID-19:

- Ir de compras a tiendas con grandes aglomeraciones justo antes, durante o después del Día de Acción de Gracias.
- Participar o asistir como espectador a una carrera con mucha concurrencia.
- Asistir a desfiles con grandes aglomeraciones de público.
- Usar alcohol o drogas, que pueden nublar su buen juicio y aumentar comportamientos arriesgados.
- Asistir a reuniones grandes en lugares cerrados, con personas que no viven en su hogar.

Si desea más información y recursos, incluidos temas como el estrés y cómo afrontarlo, conocer los riesgos de viajar, y saber cuándo retrasar su viaje para evitar la propagación del virus, visite la página [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

