

Las actividades del Día de los Disfraces son divertidas, pero este año hay que tener extra precaución porque estas actividades pueden aumentar el riesgo de propagar COVID-19 o la gripe. Hoy vamos a hablar de algunas ideas para participar de las actividades de Halloween de una manera segura.

Haga el recorrido del día de disfraces más seguro y manténgase sano este año.

- Evite el contacto directo con personas que visita o practique distanciamiento social
- Si es posible, entregue dulces al aire libre
- Coloque una estación con dulces en bolsas individuales para que los niños tomen
- Lavarse las manos antes de manipular los dulces
- Usar una mascarilla o tapabocas.

Limitar el contacto frente a frente con otras personas es la mejor manera de reducir la propagación de la enfermedad del coronavirus. Esto es llamado distanciamiento social, pero también se le llama "distanciamiento físico", que consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar. Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, debe de mantener una distancia de al menos 2 metros con respecto a otras personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

Cúbrase la boca y la nariz con un tapabocas cuando esta con otras personas.

- COVID-19 puede propagarse si usted está enfermo con síntomas o no tiene síntomas.
- El objetivo del tapabocas es proteger a sus seres queridos y amigos si usted llega a estar infectado del virus y no lo sabe (sin síntomas.)
- Todos deben de usar un tapabocas en lugares públicos y cuando esta con otras personas que no viven en su hogar y cuando es difícil mantener distanciamiento social, como por ejemplo en el día del Halloween.
 - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o incapacitadas no deben usar tapabocas;
 - Incorpore un tapabocas de tela en su disfraz;
 - La mascarilla de su disfraz **no** sustituye el tapabocas de tela;
 - No use la mascarilla del disfraz sobre el tapabocas de tela, puede dificultar la respiración.

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la transmisión de infecciones respiratorias tales como el COVID-19 y la gripe. Si no es posible lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos, sepa cómo y cuándo lavarse las manos mientras disfruta del día del Halloween:

- Lleve desinfectante de manos con usted en el recorrido del Halloween
 - Úselo después de tocar objetos o a otras personas;
 - Use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol;
 - Cubra las manos completamente con el desinfectante y frótelas hasta que estén secas;
 - Los padres deben supervisar a los niños pequeños cuando usan desinfectante de manos.

Otras ideas para celebrar al día de los disfraces: esconda dulces en su casa o sus alrededores y haga una búsqueda de dulces, organice un concurso de disfraces al aire libre, u organice una noche de películas de Halloween al aire libre con sus amigos y familiares.