



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 21 de noviembre de 2022

(22-170-español)

Contacto con la prensa: [Comunicaciones del DOH](#)

Celebraciones seguras para esta temporada de fiestas

La preparación y las estrategias de prevención pueden ayudar a proteger su seguridad y salud

OLYMPIA. Con el clima más frío, llegan las reuniones tradicionales de las fiestas de fin de año con amigos y familiares. Teniendo en cuenta que nuestro sistema hospitalario está sobrecargado, la temporada de virus respiratorios ha llegado temprano y es más grave, y la gente que se reúne a celebrar, el Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por sus siglas en inglés) desea recordar a todos cómo mantenerse seguros y saludables en esta temporada de fiestas.

Los virus respiratorios son más comunes en esta época del año, y las instalaciones médicas, en especial los departamentos de emergencia pediátricos, están recibiendo una cantidad más alta de la normal de pacientes con virus respiratorio sincitial (VRS). Los hospitales ya estaban funcionando a una capacidad más alta, y se ha vuelto aún más importante utilizar medidas preventivas para asegurar que haya espacio para quienes tienen necesidades de salud críticas.

“Es importante conectarse en la temporada de fiestas, pero esto puede ser un desafío cuando estamos preocupados por nuestra propia salud y la de quienes nos rodean”, dijo Umair A. Shah, MD, MPH, secretario de salud del estado de Washington. “Un poco de prevención puede ayudarnos mucho a disfrutar de nuestro círculo social sin arriesgar nuestra salud”.

Consejos para ayudar a disminuir el riesgo de contagiarse virus, propagar enfermedades o necesitar cuidado hospitalario en los meses venideros:

- Aunque ya no se requieren máscaras para el público, excepto en [entornos de salud e instituciones penitenciarias](#) (en inglés), el **DOH recomienda que considere usar una máscara en los lugares llenos de gente o con mala ventilación** para reducir la probabilidad de enfermarse o propagar virus.

- *Nota: El DOH había planeado actualizar los requisitos de uso de máscaras actuales a mediados de noviembre. Está continuando su evaluación y planea emitir una actualización en las próximas semanas.*
- **El DOH recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe y el COVID-19** para disminuir el riesgo de transmisión y de enfermedad grave. Si ya se ha vacunado contra el COVID-19, haga una cita ahora para recibir su vacuna de refuerzo. Las personas mayores de 5 años que recibieron su última vacuna contra el COVID-19 hace por lo menos dos meses pueden darse la vacuna de refuerzo actualizada. Es seguro administrar las vacunas contra la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo. En la actualidad no existe una vacuna aprobada para el virus respiratorio sincitial (VRS).
- **Si usted o un miembro de su familia están enfermos, quédense en casa y usen el nivel de atención apropiado necesario.** Llame a su proveedor o pediatra para pedir su consejo o hacer una cita. Considere la opción de ir a un centro de atención urgente o vea si existe la opción de usar telesalud. Para las emergencias, llame al 9-1-1 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana a usted.
- **Lávese las manos con frecuencia** y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz, que son las vías por donde suelen entrar los virus al cuerpo.
- **Considere hacerse una prueba de COVID-19 antes de reunirse con otros**, en especial si se reunirá con gente de edad avanzada, inmunodeprimida o que corre riesgo de enfermarse gravemente.
- **[Maneje los alimentos de forma segura](#)** lavándose las manos, manteniendo los alimentos a la temperatura correcta, preparando las comidas correctamente y desinfectando las superficies.

¡Los pasos simples pero importantes pueden ayudar a proteger la salud y seguridad de todos en esta temporada de fiestas!

Hay más información de cómo mantenerse seguro y saludable durante las fiestas de fin de año en el [sitio web del DOH](#).

El [sitio web del Departamento de Salud](#) es su fuente para una dosis saludable de información. Encuéntrenos en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#) (solo en inglés). Suscríbese también al blog del Departamento de Salud, [Bienestarwa](#).