



## Health Officer

608 Oakland Ave. | Elkhart, IN 46516 | 574-523-2105

[elkhartcountyhealth.org](http://elkhartcountyhealth.org)

Elkhart County Health Department

11 de Junio de 2020

Desde que comenzó la pandemia de coronavirus, muchas cosas que damos por sentado han cambiado. Todavía necesitamos vivir nuestras vidas, pero hacerlo de manera algo diferente para mantener a nuestras familias y vecinos a salvo. Aquí hay algunos consejos para ayudar con algunos de los nuevos desafíos que todos enfrentamos.

### Coche compartido:

Cuanto menos contacto tenga una persona con personas ajenas en su hogar (las personas que viven en la misma casa), más seguro estará de contraer el virus y propagarlo. Pero si tiene que compartir el viaje o pasar tiempo en contacto cercano con otras personas, hay cosas que puede hacer para disminuir el riesgo. Si hay dos personas, una puede viajar del lado del pasajero en la parte trasera, lo más lejos posible del conductor. Siempre use máscaras cuando comparta el automóvil y abra las ventanas cuando sea posible. Si no puede abrir las ventanas, encienda el aire del automóvil de tal manera, solo sopla en una dirección y no vuelve a circular.

### Almorzando con compañeros de trabajo o amigos:

Todos extrañamos la camaradería de nuestros amigos y familiares. El uso de la comunicación electrónica es más seguro, especialmente cuando visita a una persona con alto riesgo de enfermedades graves, como personas de edad avanzada o alguien con una afección médica crónica o que tiene un sistema inmunitario debilitado. Si elige comer con alguien, hágalo afuera tanto como sea posible y mantenga el distanciamiento. Si está de visita después de comer, póngase una máscara para mantener a salvo a su compañero de trabajo o amigo.

### Barbacoa de fin de semana:

Una parte tradicional del verano para muchos ha sido asar afuera. ¡Y afuera es el lugar más seguro para estar! Aquí hay algunos consejos para estar lo más seguro posible cuando encienda la parrilla en estos "tiempos COVIDOS". Si invita a amigos o familiares que no viven en su casa, eche un vistazo a su patio, patio trasero, parque o área donde planea servir la comida. ¿Se pueden espaciar un poco más las sillas? ¿Se pueden distribuir alimentos y bebidas en unas pocas mesas ubicadas en diferentes áreas, para que no todos se acurruquen alrededor de una "mesa de comida"? Mire a cuántas personas está invitando: ¿puede relajarse y divertirse con otra familia o con algunas otras personas en lugar de una gran multitud? Además, recuerde que si está invitando a amigos o familiares mayores, corren un mayor riesgo, así que tenga mucho cuidado para protegerlos.

Lydia Mertz, MD

Oficial de salud del condado de Elkhart

*Improving the Lives, Health and Environment of our Community*



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.