

Coordinador familiar COVID-19: una propuesta de FUNDADEPS para una Navidad segura

- La presidenta de FUNDADEPS, la Dra. María Sáinz, ha elaborado unas recomendaciones a tener en cuenta antes, durante y después de las celebraciones con familia o amigos.
- Las premisas generales son evitar las dos “C” (concentraciones y contactos) y aumentar las tres “M” (lavado de manos, metros de distancia y buen uso de mascarillas).

Madrid, 30 de noviembre de 2020 - Se acerca la Navidad y en esta época de pandemia por COVID-19 que nos toca vivir las celebraciones con amigos y familiares suponen, por un lado, un motivo de alegría y motivación por la posibilidad de reunión con los seres queridos y, al mismo tiempo, un motivo de preocupación para no contagiar -ni contagiarnos- con el coronavirus en esas celebraciones con personas no convivientes.

Con el objetivo de que todos podamos celebrar una Navidad segura, la **presidenta de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), la Dra. María Sáinz**, ha elaborado una serie de recomendaciones a tener en cuenta antes, durante y después de las reuniones con familiares o amigos en las fiestas navideñas. *“Partiendo como base de las medidas de salud pública adoptadas por cada Comunidad Autónoma y por el Estado español en función de la situación epidemiológica del coronavirus una vez llegada la Navidad, las recomendaciones de FUNDADEPS deben ser tomadas como una serie de consejos que nos ayudarán a proteger y protegernos”*, explica la Dra. María Sáinz.

Y es que, aunque cada uno es responsable de ejecutar las medidas preventivas para evitar la infección (en caso de resfriado, fiebre u otros síntomas quedándose en su casa), cuando se producen reuniones en casa de familiares o amigos podemos tener una falsa seguridad y olvidarnos de algunas acciones. De hecho, tal y como ha concluido un [documento técnico elaborado por expertos del Ministerio de Sanidad](#), el SARS-CoV-2 (el virus responsable de la COVID-19) se transmite mediante aerosoles que contienen virus viables generados por la persona infectada, especialmente en espacios cerrados y mal ventilados. *“En este caso, el techo bajo el que nos reunamos no nos protege del coronavirus, sino que puede propiciar un mayor riesgo”*, recuerda la presidenta de FUNDADEPS.

Las premisas generales para celebrar unas navidades con la mayor seguridad son, para la Dra. Sáinz, “disminuir las dos “C”: las **concentraciones** con muchas personas y durante mucho tiempo y los **contactos** físicos, aunque sean entre personas de la familia,

pero que no convivan en la casa de la reunión navideña. E incrementar las tres “M”: “el lavado de **manos**, los **metros** de distancia entre personas y el buen uso de **mascarillas**, tanto higiénicas como quirúrgicas”.

Un coordinador COVID-19 por reunión

Para la Dra. Sáinz, la primera medida que se podría tomar en el núcleo de amigos o familia es la elección de una persona como coordinador COVID-19: *“esta persona puede serlo voluntariamente o elegida entre todos e, idealmente, cambiar en cada reunión, para que haya más colaboración. Además, es importante el compromiso de todos para que ante sus recordatorios nadie se sienta mal y todos entiendan que solo quiere asegurarse de que la celebración sea segura”*

¿Cuál es la función del coordinador familiar COVID-19? *“Será el encargado o encargada de velar porque en dicha celebración se cumplan las medidas de seguridad básicas (lavado de manos, distancia de seguridad, uso correcto de mascarillas); de coordinarse con el anfitrión, de pensar previamente cómo será el saludo (con el codo, con un juego de pies, con la mano en el corazón...), así como de recordar que se cumplan las recomendaciones, si a medida que la fiesta avanza hay algún despistado”*.

Medidas de seguridad previas a las celebraciones de Navidad

Para garantizar una celebración con la mayor seguridad posible frente al coronavirus, los anfitriones de las reuniones de familiares o amigos deben tener en cuenta una serie de medidas previas a la celebración.

“Lo primero y más básico es realizar una limpieza general y una buena aireación de la casa, con especial énfasis en los cuartos de baño, donde lo ideal es facilitar toallitas o papel de manos para lavar y secar las manos de forma individual y poder desecharlas en una papelera”, explica la Dra. Sáinz.

Además, hay que elegir la estancia de la casa más grande, con el fin de asegurar que se cumpla la distancia de seguridad entre personas. Preparar la llegada de los invitados y de sus enseres. *“Lo ideal es tener un dispositivo de limpieza para las suelas de los zapatos y facilitar un espacio donde ubicar los zapatos de cada uno si se descalzan o usan zapatillas limpias que se les den. Y también es importante disponer el lugar donde dejar abrigos, bolsos y regalos sin que se mezclen entre ellos”*.

Medidas de seguridad durante la reunión o celebración

Una vez estén los invitados en casa lo más importante, recuerda la presidenta de FUNDADEPS, *“es que todos utilicen adecuadamente todo el tiempo la mascarilla y solo se la quiten para comer y/o beber, guardándola mientras en un sobre de papel o bolsa de tela perfectamente identificados”*. Además, en diferentes momentos de la celebración habrá que abrir las ventanas y airear el espacio durante unos minutos, aunque haga frío.

Para las comidas o cenas lo ideal es que haya una persona encargada de poner la mesa, previo lavado de manos. Esta persona puede ser la misma -o no- encargada de recoger la mesa después de comer, pero debe hacerlo una única persona.


“La persona que cocine mantendrá todas las medidas higiénicas, lavándose las manos, cocinando con mascarilla y manteniendo las superficies y elementos de cocina limpios en todo momento. El menú no debe contemplar platos para compartir, como aperitivos o pan, sino que deben ser raciones individuales. Y a la hora de servir también debe ser una única persona la que lo haga”, detalla la Dra. Sáinz.

Medidas de seguridad en el “fin de fiesta”



Tan importante como la preparación de la reunión familiar o con amigos y asegurar que se cumplan todas las medidas de seguridad durante la celebración es el momento de la despedida. *“Al final de la fiesta, tras la diversión y el rato compartido, pueden olvidarse las formas y medidas preventivas. No debemos relajarnos y hemos de evitar los besos y abrazos para despedirnos. Y, así, cerrar la celebración sabiendo que disfrutamos de nuestros seres queridos en Navidad protegiéndonos y protegiéndolos del coronavirus”,* concluye la presidenta de FUNDADEPS.

Material audiovisual complementario



Para **PRENSA** tenemos disponible una infografía. [Descarga aquí](#) 



Para **TELEVISIONES** tenemos disponible un vídeocomunicado. [Descarga aquí](#)  y también un vídeo editado con las recomendaciones. [Descarga aquí](#) 



Para **RADIOS** tenemos disponibles audios de la Dra. María Sáinz. [Descarga aquí](#) 

Para más información y gestión de entrevistas

Hernán Díaz

Responsable de Comunicación

 678 37 73 16

 comunicacion@fundadeps.org

Síguenos en las redes sociales

