

COVID-19

Burbuja social

¿Qué es una burbuja social?

Una burbuja social (también conocida como unidad) es un pequeño grupo de personas que acuerdan socializar solo entre sí y seguir las mismas medidas de prevención del COVID-19, tanto cuando la burbuja socializa entre sí como en la vida diaria. Los miembros de la burbuja social incluyen a las personas con las que vive (familiares, compañeros de apartamento/casa, etc.) y puede incluir a personas con las que no vive.

Ventajas de una burbuja social

- Nuestra salud mental y emocional son importantes durante la pandemia. Sentirse conectado con los demás puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Un círculo pequeño y estrecho de contactos dentro de una burbuja social, además de mantenerlo conectado virtualmente, puede ayudar.
- Antes de unirse a una burbuja social, considere si usted **tiene riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19**.
- Si bien una burbuja social puede brindarle más interacciones en persona, no significa socializar con todos los que conoce. Las burbujas deben mantenerse pequeñas para proteger a las personas dentro de la burbuja, especialmente si hay mucha actividad de COVID-19 en su comunidad.
- Es posible que tenga que elegir qué actividades sociales son más importantes para usted. Entre más situaciones sociales elija participar su burbuja (actividades escolares o laborales en persona, actividades de organizaciones religiosas, deportes recreativos, etc.), mayores serán sus posibilidades de estar expuesto al COVID-19.
- Incluso con medidas adicionales para tratar de mantenerse seguro, reunirse con otras personas en su burbuja social aumenta su riesgo de contraer COVID-19. Es importante que todos en su grupo pequeño se mantengan por lo menos a 6 pies de distancia, usen una mascarilla (incluso cuando estén al aire libre si están a menos de 6 pies de distancia) y practiquen una buena higiene de manos.

Mantenga su burbuja lo más segura posible

- Antes de formar su burbuja social, comuníquese abiertamente sobre las expectativas, los riesgos y los temores con los otros posibles miembros. Una vez que se establezca la burbuja, asegúrese de que continúe la comunicación abierta.
- Sea sincero sobre las expectativas y solo interactúe con aquellos en quienes confía que seguirán las reglas.
- No incluya a nadie que no tome las precauciones en serio.
- Mantenga su burbuja pequeña y constante, continúe manteniendo la distancia física.
- Establezca las reglas básicas de que todos en su burbuja usen una mascarilla, se queden en casa siempre que sea posible y practiquen una buena higiene de manos.
- Mantenga su burbuja para las mismas personas; cada persona adicional aumenta el riesgo.
- Sigam cualquier directriz adicional establecida por su **departamento de salud local**.

¿Qué sucede si alguien en mi burbuja estuvo expuesto al COVID-19 o se enferma?

- Comunicarse abiertamente con los miembros de la burbuja si sucede algo que pueda poner a otros en riesgo de exposición.
- Si una persona del grupo da **positivo para COVID-19**, esa persona deberá estar aislada por lo menos durante 10 días y todas las demás personas que **hayan tenido contacto cercano** con esa persona deberán ponerse en cuarentena (quedarse en casa).
- **Para aquellos que necesitan estar en cuarentena, es más seguro quedarse en casa durante 14 días después de la última exposición a la persona que dio positivo.**¹
- Si las personas expuestas no pueden quedarse en casa durante los 14 días completos y no presentan síntomas, la cuarentena puede terminar:
 - Después del Día 10 si no se hace la prueba; o
 - Después del Día 7 con una prueba de PCR o de antígeno negativa realizada el Día 5 o después.
- Si los contactos cercanos terminan la cuarentena antes de tiempo, aún deben monitorear los síntomas y seguir las otras recomendaciones (usar mascarilla, mantener su distancia, lavarse las manos con frecuencia) durante el período completo de 14 días.

¹ El día de su última exposición a una persona con COVID-19 cuenta como Día 0.