

# Citas amorosas a prueba de pandemia

## ¿Por qué estamos preocupados por las citas durante el COVID?

Sabemos que cuanto más tiempo y más de cerca interactúe con los demás, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Las citas amorosas generalmente requieren una interacción cercana con otras personas, por lo que al hacerlo de manera más segura, ayudamos activamente a prevenir la propagación del COVID-19.

## ¿Qué debe hacer antes de decidir reunirse en persona?

Es fundamental hablar de sus niveles de riesgo antes de conocer a otros en persona:

- ¿Ha sido vacunado?
- ¿Sus trabajos o condiciones de vida requieren que esté rodeado de otras personas?
- ¿Frecuenta otros espacios públicos?
- ¿Usa mascarillas constantemente?
- ¿Existen problemas de salud que lo pongan a usted o a quienes lo rodean en mayor riesgo?
- ¿Su trabajo proporciona licencia por enfermedad o seguro si se enferma?



## ¿Cuáles son algunas de las actividades más seguras que puede hacer si tiene una cita en persona?

- Planifique actividades al aire libre con espacio físico, como caminatas o un picnic con distanciamiento social. Cuando se quiten las mascarillas para comer, manténganse a 6 pies de distancia de los demás.
- Si es posible evite los besos y use mascarilla durante los encuentros sexuales.
- Si elige tener intimidad, minimice los riesgos siempre que sea posible. Cuantas menos parejas tenga, menor es el riesgo de exposición. Si es posible, forme una "burbuja sexual" con una sola pareja.
- Incorpore posiciones sexuales en las que las parejas estén de espaldas o utilicen una barrera física. Minimice la exposición a las gotas respiratorias o a las sustancias fecales.
- Recuerde incluir anticonceptivos, condones, protectores dentales, pruebas de rutina y PrEP del VIH.

**Para más información:** [www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/sexual-health-services](http://www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/sexual-health-services)



5/21



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
To protect the health and promote the  
well-being of all people in Virginia.