



¿CÓMO VIAJAR DE FORMA SEGURA DURANTE LAS VACACIONES DE PRIMAVERA?

Si debes viajar durante las vacaciones de primavera, asegúrate de seguir las medidas de seguridad recomendadas por la pandemia de COVID-19, así lo aconseja el doctor Lewis Nelson, director del departamento de medicina de emergencia de la Escuela de Medicina de la *Universidad Rutgers*, en Nueva Jersey.

Millones de personas están empacando y dirigiéndose a los aeropuertos y carreteras, mientras que solo una cuarta parte de la población estadounidense ha recibido al menos una inyección de la vacuna COVID-19, indicó el experto.

Esto significa que **es crucial que los viajeros se adhieran a las medidas de salud pública como el distanciamiento social, lavarse las manos y usar una máscara facial.**

«Las principales preocupaciones con los viajes en este momento son la convivencia social y el surgimiento de variantes de COVID-19. **Visitar a la familia en un ambiente tranquilo es de bajo riesgo. Por otro lado, viajar a un lugar donde habrá cantos y gritos, contacto cercano en grupos grandes, y el consumo de estupefacientes o alcohol incrementa el riesgo de transmitir o contraer COVID-19**», advirtió Nelson.

«Exponerse a variantes del virus, que podrían no responder tan bien a las vacunas, y llevarlas de regreso a casa aumenta el riesgo de propagación en nuevas regiones», agregó.

No puedes saber si has estado expuesto(a) a la cepa predominante o a una variante, por lo que limitar tu riesgo de exposición es clave para prevenir la propagación del virus, subrayó Nelson.



¿CÓMO VIAJAR DE FORMA SEGURA DURANTE LAS VACACIONES DE PRIMAVERA?

«Las vacunas son muy buenas pero no perfectas. No sabemos sobre la efectividad de estas en las variantes del virus», refirió.

Por lo anterior, **si debes viajar**, «**procura utilizar una máscara/cubre bocas en público y cerca de personas de alto riesgo**, pues así las protegerás de ti en caso de que albergues el virus en la garganta, y tú estarás protegido(a) de los demás. Es **esencial evitar las multitudes, incluso al aire libre, pero sobre todo en interiores**, y más aún si la gente no practica seriamente el uso de máscaras», explicó Nelson.

Lavarte las manos y/o usar un desinfectante para manos ayudará a reducir el riesgo de propagación. **No viajes ni socialices si estás enfermo(a), ya sea con síntomas similares al COVID u otra enfermedad**, enfatizó Nelson.

Además, **sé consciente de tu entorno y aléjate socialmente de cualquier persona que esté enferma o tosiendo**. Cuando regreses a casa después de tu viaje, sigue las recomendaciones de las autoridades de salud de tu país o localidad, aconsejó Nelson.

Vía: ClicklSalud