

## **Decálogo de medidas para proteger a los mayores en las reuniones familiares estas Navidades**

**Qida, la startup líder en atención domiciliaria, explica cómo se puede gestionar estas Navidades con gente mayor y convertir los encuentros familiares en reuniones seguras. La compañía destaca la importancia de contar con un cuidador domiciliario durante los días previos a las celebraciones navideñas, que ayudará a velar por la seguridad y salud de las personas dependientes**

La segunda ola del covid-19 está cuestionando la seguridad de las reuniones en el ámbito social, uno de los principales focos de rebrote que ha sido objeto de límites restrictivos. Además, a este hecho se le suma la llegada de las Navidades que ha provocado que la mayoría de familias españolas no sepan cómo gestionar los encuentros familiares, sobre todo cuando hay personas de edad avanzada en ellos.

Para ello, Qida, startup líder en atención domiciliaria, recomienda una serie de medidas que deben tenerse en cuenta para garantizar la seguridad y salud de personas dependientes durante las celebraciones navideñas.

Limitar reuniones sociales innecesarias, ventilar con frecuencia y hacer uso de la mascarilla

Con el fin de minimizar el riesgo de contagio, es muy importante centrar toda la atención en llevar a cabo ciertas medidas de precaución los días previos a las celebraciones navideñas. En este punto, teniendo en cuenta la situación actual, Qida recomienda una serie de medidas de seguridad a tener en cuenta para disfrutar de las festividades navideñas sin correr ningún riesgo:

Limitar los encuentros sociales entre personas no convivientes. Con la llegada de estas fechas, las reuniones entre amigos o compañeros de trabajo suelen ser un hecho frecuente. No obstante, este año es importante ser consciente que es mucho más fácil correr el riesgo de contagiarse en estos actos sociales. Por ello, los días previos a las celebraciones navideñas es recomendable restringir el número de personas con la que reunirse e intentar, en la medida de lo posible, que sean únicamente personas con las que se convive o se encuentran con asiduidad en el día a día.

Realizarse una prueba de detección 72 h antes: Qida sugiere realizarse una prueba de detección, ya sea una PCR o un test de antígenos, por precaución, antes de visitar a la familia. Esta medida toma especial relevancia en los pacientes asintomáticos pues, en el caso de no realizarse la prueba, seguramente no sepan que son portadores del virus y puedan contagiar al resto de familiares. De igual manera, antes de la visita, es importante mirar si uno tiene fiebre y, en el caso de tener indicios, no realizar la visita.

Lavarse repetidamente las manos: Una vez comience la reunión familiar, lo más importante es lavarse las manos al llegar al menos durante 20 segundos o hacer uso del gel hidroalcohólico, desinfectándonos continuamente.

Respetar el distanciamiento social en la medida de lo posible: Se recomienda seguir saludando a la gente con el ya conocido “choque de codos” en lugar de un abrazo o sacudida de manos. Asimismo, seguir respetando la medida de distanciamiento social, a ser posible de 1.5 metros, debe seguir

teniéndose en consideración pues garantiza que se pueda preservar tanto la salud de unos mismo, como la de los demás.

Ventilar los espacios cerrados. Si bien es cierto que siempre es mejor reunirse en espacios abiertos en los que se garantice una mayor circulación del aire, debido a a la época del año y el carácter de las celebraciones navideñas dificultan que se puedan celebrar en espacios abiertos. Por ello, es esencial que se vaya ventilando el lugar elegido para la celebración con la familia, favoreciendo la circulación del aire.

Hacer uso de la mascarilla: Las fechas navideñas son días de especial celebración, en el que se suele hablar alto, gritar o cantar más, actos que favorecen a que se propague el virus en espacios cerrados. Por ello, es recomendable hacer uso de las mascarillas durante la celebración si se está cerca de personas en avanzada edad o consideradas colectivo de riesgo. Aunque esta medida limite la comodidad durante la celebración, sobre todo a la hora de comer e ingerir alimentos, es fundamental para prevenir posibles contagios.

Desinfectar los objetos de fuera del domicilio: Con la evolución del covid-19 se ha comprobado como virus también puede depositarse en las de ciertos objetos, donde puede sobrevivir durante un tiempo. Por ello, previo a la reunión familiar, Qida aconseja desinfectar todos los objetos que puedan venir del exterior y así minimizar el riesgo de contagio.

Evitar zonas con humo de tabaco o estufas de ambiente: Aunque las reuniones se mantengan al aire libre, las zonas en las que predomine el humo de tabaco o las estufas de ambiente imposibilitan

Evitar estornudar o toser sin taparse la boca o nariz. Con el fin de evitar que al estornudar las gotitas respiratorias se adhieran a las manos, se recomienda utilizar un pañuelo desechable o, en el caso que no dispongamos de uno, utilizar el codo.

Limitar el uso del transporte público a la hora de desplazarse: Las fechas navideñas son una época en la que se tiende a desplazarse más de lo previsto, ya sea para realizar las compras de los regalos o para visitar a los seres queridos. Por ello, es recomendable limitar los viajes en transporte público, al considerarse espacios cerrados en los que el riesgo de contagio es mayor. De igual manera, en el caso que no se pueda evitar, Qida recomienda el uso tanto de mascarilla, gel hidroalcohólico, como el respeto de las medidas de distanciamiento social.

#### **Datos de contacto:**

Natalia

622 581 748

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Sociedad Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>