

## Guía de cuidados

Escala de actividades de verano ordenadas de acuerdo al riesgo de contagio para tomar precauciones y evitar exposiciones innecesarias



## **RIESGO BAJO**

Transportarse en moto o vehículo personal con integrantes de su burbuja social.

Ir a la costanera/rambla (a la orilla de los ríos, lagos, etc.), vistas panorámicas, paseo en vehículo familiar etc.

Trotar, correr al aire libre, patinar, andar en bicicleta, natación en la playa, tenis, golf, surf, caminar.

Navegar en velero o embarcación deportiva, caza y pesca.

Picnics con su burbuja familiar o ampliada.

Ir a una plaza a jugar con niños.

Sentarse en la vereda o en la plaza en grupo de amigos con medidas DFS (Distancia física sostenida) y mascarilla.

Actividades de turismo rural o agroturismo (visitas a estancias, lugares rurales, bodegas), senderismo/ trekking, canotaje.

Restaurante: comer al aire libre (con aforo adecuado).

Asistir a una piscina en grupo que son parte de la misma burbuja social.

Alguilar una casa de

vacaciones con su familia.

Ir a la playa con integrantes de su burbuja

## RIESGO MODERADO

Transportarse en bus largas distancias (el riesgo aumenta sin mascarillas).

Niños jugando en inflables/camas elásticas.

similar en el parrillero con algunos amigos y familiares en un espacio abierto.

(el riesgo baja en hoteles

Hospedarse en un hotel

Deportes grupales en la playa.

Camping (no agreste).

Colonias de verano.

Comer en un restaurante en el interior con protocolos y ventilación adecuada.

Escuelas de vela y surf.

Campamentos escolares.

Congregación en plazas, parques, avenidas, ramblas, parrilleros al aire libre.

de ríos, lagos, arroyos, lagunas. Parques de diversiones al

Congregación en la costa

aire libre. Concentración de personas para la compra de insumos para las fiestas, reves, etc.

Fiestas y eventos. Conciertos, festivales de folclore y certámenes de belleza. Preparativos de carnaval.

## **RIESGO ALTO**

Grupos de personas (aglomeraciones) cuando no se usa mascarilla y no se respeta la distancia entre ellas.

Ir a un restaurante, cantina o bar con interior mal ventilado y con mucha gente.

Fiestas en casas

particulares o chacras con personas de múltiples procedencias. Reuniones de personas que no pertenezcan a

una misma burbuja en ambientes cerrados, sin ventilación natural por varias horas.

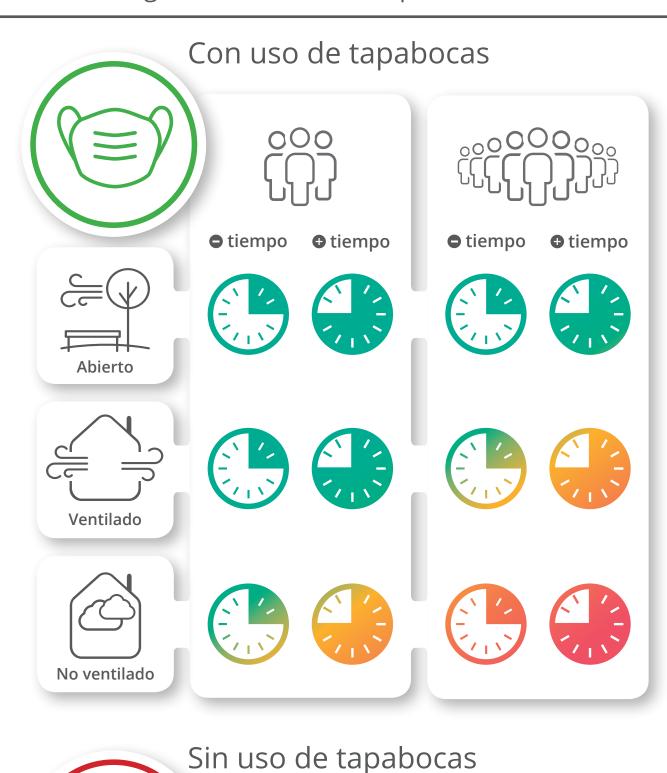
Casamientos (su frecuencia puede aumentar en verano).

Ejercitarse en el gimnasio (si son en el hotel con muchas personas en forma simultánea el riesgo puede ser mayor).

Cantar, bailar, gritar, saltar, son todos factores que aumentan el riesgo, al igual que si se comparten objetos.

**Cualquier actividad** donde haya consumo de alcohol o de drogas va a ser de alto riesgo. Duración del evento, 1 hora es de bajo riesgo, 1-2 horas moderado y de más de 2 hs de alto riesgo.

Escala de riesgo de transmisión de personas asintomáticas







ambiente y cantidad de personas.

0800 1 **Ayudanos a controlar**