

# VIAJE SEGURO DURANTE EL CORONAVIRUS



## VIAJE EN LOS ESTADOS UNIDOS

Se han reportado casos del coronavirus en los 50 estados y todavía hay mucha incerteza que rodea la pandemia. La mejor manera de proteger su salud y la de los demás es seguir las órdenes de refugio en sitio. **HARC NO recomienda viajar durante este tiempo**, pero si va a hacerlo, entonces por favor adhiérase a [las pautas de viaje de los CDC](#). Si está enfermo, entonces por favor NO viaje durante este tiempo.

## ANTES DE VIAJAR

### Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Se está esparciendo el coronavirus en el lugar al cual viajara?<sup>1</sup>
- ¿Se está esparciendo el coronavirus en su comunidad?<sup>1</sup>
- ¿No podrá distanciarse físicamente de los demás durante o después de su viaje?<sup>1</sup>
- ¿Es usted o los que viajan con usted más propensos a ponerse muy enfermos por el coronavirus?<sup>1</sup>
- ¿Vive con alguien que esté en un grupo vulnerable a enfermarse gravemente por el coronavirus?<sup>1</sup>
- ¿El gobierno estatal o local donde vive requiere que permanezca en su casa durante 14 días después del viaje?<sup>1</sup> Revise la página web de su departamento de salud local o estatal.

Si respondió "sí" a alguna de las preguntas anteriores, entonces por favor vuelva a evaluar su viaje durante una pandemia. No sólo se está poniendo en peligro a sí mismo al viajar durante este tiempo, sino que también está poniendo a otros en peligro.



## RIESGOS ASOCIADOS A LOS DIFERENTES TIPOS DE VIAJE



Puede ser difícil distanciarse físicamente de los demás a través de los viajes aéreos debido a la proximidad con otros en las líneas de seguridad, las terminales y los vuelos multitudinarios. También estará cerca de muchas superficies que se tocan con frecuencia. Aunque la circulación y el filtro del aire dificultan la propagación de la mayoría de los virus y gérmenes, los viajes en avión aumentan las posibilidades de exponerse al virus.<sup>1</sup>



El viaje en autobús o en tren puede implicar sentarse o pararse a menos de 6 pies de los demás pasajeros.<sup>1</sup>



Aunque no tiene que preocuparse por el distanciamiento físico en el coche, sí que aumenta las posibilidades de exposición al virus cuando se para a echar gasolina, comer o ir al baño.<sup>1</sup>



Las paradas en parques de campamento, gasolineras y otros lugares públicos pueden aumentar sus posibilidades de exposición al virus.<sup>1</sup>

## SI VIAJA:



- Lávese las manos después de entrar y salir de su medio de transporte.<sup>1</sup>
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca después de tocar objetos o superficies como bombas de gas o mostradores.<sup>1</sup>
- Practique el distanciamiento físico cuando sea posible en los aeropuertos o al acampar.<sup>1</sup>



## ASEGURESE QUE:

- Lleve suficiente medicina para su viaje.<sup>1</sup>
- Empaque un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos de 60% de alcohol).<sup>1</sup>
- Lleve suficientes mascarillas desechables o cubiertas faciales reutilizables.<sup>1</sup>
- Prepare suficiente comida y agua.<sup>1</sup>
- Tome medidas para protegerse del virus al reservar alojamiento o planificar una noche de estancia, como llamar al hotel con antelación para comprobar si utilizan barreras de plexiglas.<sup>1</sup>



## SEPA LAS ESTADÍSTICAS

- A partir del 20 de julio, hay 400,769 casos totales del coronavirus en CA y 7,755 muertos totales.<sup>2</sup>
- A partir del 20 de julio, hay 31,163 casos del coronavirus en el condado de Riverside y 588 muertes.<sup>3</sup>



## RESTRICCIONES DE VIAJE ESTATALES Y LOCALES

- El gobernador Newsom ha ordenado a los residentes de California que sigan las órdenes de quedarse en casa para frenar la propagación del coronavirus. El estado de California ha cerrado las operaciones en interiores de restaurantes, bodegas, cines, entretenimiento familiar, zoológicos, museos, salones de juego, bares, gimnasios, lugares de culto, oficinas de sectores no críticos, servicios de cuidado personal, peluquerías y barberías y centros comerciales.<sup>2</sup>
- La razón por la que CA ha sufrido recientemente un segundo cierre económico es porque el número de casos del virus está aumentando.<sup>2</sup>
- Asegúrese de consultar el [departamento de salud estatal o local](#) de su zona y su destino previsto para obtener orientación sobre el viaje.<sup>1</sup>

## REGRESANDO DE UN VIAJE DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN AL VIRUS

- Quédate en casa durante 14 días después de volver a casa del viaje.<sup>5</sup>
- Durante el período de aislamiento de 14 días, tómate la temperatura con un termómetro dos veces al día. Vigile si tiene fiebre u otros síntomas de COVID-19 como tos o dificultad para respirar.<sup>5</sup>
- No salga de su casa y evite el contacto con otras personas.<sup>5</sup>
- No utilice el transporte público ni los servicios de transporte compartido.<sup>5</sup>
- Si vive con otras personas, mantenga una distancia de 6 pies.<sup>5</sup>



## QUE HACER EN CASO DE ENFERMARSE

- ¡QUÉDESE EN CASA! Evite el contacto con los demás.<sup>5</sup>
- La mayoría de las personas que han dado un resultado positivo al virus se han recuperado en casa sin cuidados médicos.<sup>5</sup>
- Si tiene dificultad para respirar o si le preocupan sus síntomas, llame o envíe un mensaje de texto a su proveedor de atención médica.<sup>5</sup>
- Llame con anticipación antes de visitar el consultorio del médico o la sala de emergencias.<sup>5</sup> Puede haber citas de telemedicina disponibles.



## CONSEJOS DE HARC

Dra. LeComte-Hinely recomienda usar una calculadora del [Laboratorio de Bioinformática Aplicada de Georgia Tech](#) antes de asistir a una reunión para estimar la posibilidad de que alguien con COVID-19 esté en la reunión. Los datos se basan en el tamaño de la reunión y en los datos de COVID-19 a nivel de condado, entre otros factores.



Nuestra Gerente Administrativa, Theresa, recientemente se fue de campamento. Se aseguró de acampar con seguridad, incluyendo la instalación de tiendas de campaña a distancia y el mantenimiento de la distancia social.



### BIBLIOGRAFÍA:

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>
2. <https://covid19.ca.gov>
3. <https://covid19.ca.gov/roadmap-counties/#track-data>
4. [https://www.parks.ca.gov/?page\\_id=30350](https://www.parks.ca.gov/?page_id=30350)
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/after-travel-precautions.html>



Para más recursos, por favor visite:  
[HARCdata.org/covid-19](https://HARCdata.org/covid-19)

## EL CENTRO DE RECURSOS DE LOS PARQUES ESTATALES

El estado de California reconoce los beneficios del aire libre durante este tiempo. Las operaciones del sistema de parques se han modificado para proporcionar una experiencia al aire libre que reduzca el riesgo de exposición al virus.<sup>4</sup> Los parques estatales vigilarán las visitas y el distanciamiento físico.



Si se desarrollan condiciones inseguras, las unidades de los parques pueden volver a cerrarse. Asegúrense de seguir las pautas, como lo recomienda el estado.

## PARA LAS UNIDADES DEL PARQUE QUE ESTÁN ABIERTAS

- Para cumplir con las ordenanzas de salud estatales y locales, se dispone de un estacionamiento limitado en 193 unidades del parque. Puede encontrar una lista de unidades del parque abiertas [aquí](#).
- Pocos campamentos han [reabierto](#) con capacidad limitada y con nuevas pautas de acampada.<sup>4</sup>

## RECOMENDACIONES:

- Planeé con anticipación. Revise la página web de su destino. Encontrará si el lugar está abierto, qué nuevas pautas están en vigor, y si hay estacionamiento disponible.<sup>4</sup>
- Mantenga el distanciamiento físico.<sup>4</sup>
- Manténgase limpio y desinfectado.<sup>4</sup>
- Use una cubierta para la cara.
- Si está acampando, use los baños de su unidad.<sup>4</sup>
- No haga rafting a otros navegantes u otras personas.<sup>4</sup>
- Sepa que la experiencia será diferente. Los centros de visitantes permanecen cerrados.<sup>4</sup>

