

Informa**DOS**

Boletín de la División de Organizaciones Sociales | 2^{da} edición 2021 | www.dos.gob.cl | [f divisionorganizacionesociales](https://www.facebook.com/divisionorganizacionesociales) | [@dos_segob](https://www.instagram.com/dos_segob)



Guía de autocuidado para veraneantes:

**¡DISFRUTA TUS VACACIONES
CON RESPONSABILIDAD!**

#CuidémonosEntreTodos

Para tener en cuenta antes de irte de vacaciones

- ➔ No hay forma más segura de disfrutar unas vacaciones, en tiempos de pandemia, que preocuparnos de tomar medidas de autocuidado durante todo nuestro descanso.
- ➔ En estos últimos meses hemos aprendido a cómo cuidarnos, pero es en los eventos sociales y familiares donde más nos relajamos y disminuimos la percepción de riesgo, aumentando así las probabilidades de que nos contagiemos.
- ➔ No nos exponamos a arruinar nuestras vacaciones. ¡Pequeños cambios pueden marcar la diferencia!

En esta guía te presentamos recomendaciones de autocuidado para ti y tu familia durante tus vacaciones, tanto en los lugares de alojamiento, como en panoramas y excursiones. Aplícalas para tener un verano sin contagios de COVID-19 entre tus más cercanos.

¡Cuidate y cuida a tus más cercanos!

Infórmate

Hoy, más que nunca, es importante que tengas en cuenta las condiciones nacionales y/o internacionales en relación a la pandemia. Las medidas sanitarias modifican de acuerdo al comportamiento epidemiológico de la enfermedad, como también cambian de fase las comunas según el Plan Paso a Paso. Por eso, te entregamos los siguientes consejos:

- 1 Reserva o llama para saber si hay cupos disponibles donde te vas a alojar. Recuerda, además, consultar sobre todas las medidas sanitarias del lugar e infórmate de los requisitos sanitarios que hay que cumplir, como las limitaciones en espacios comunes.
- 2 Si viajas dentro de Chile, conoce en qué fase del Plan Paso a Paso se encuentran las comunas que visitarás y cuáles son sus restricciones y permisos.
- 3 Ten en consideración el medio de transporte que vas a utilizar y las exigencias sanitarias que requieres para tu desplazamiento.
- 4 Revisa los permisos sanitarios que debes tener, como la Declaración Jurada del Viajero que se obtiene en www.c19.cl.
- 5 Considera un plan de contingencia en caso de que las comunas que visites cambien de fase del Plan Paso a Paso. Ten en consideración que podrías tener que cambiar itinerarios y hospedajes.
- 6 Si viajas al extranjero, averigua la situación sanitaria del país de destino, como también las exigencias para retornar a Chile. Asegúrate de conocer y cumplir con los requisitos que se piden para abordar el avión de vuelta a nuestro país.



Jaime Bellolio @jaimebellolio
Ministro Vocero de Gobierno.

Emardo Hantelmann @ehantelmann
Subsecretario General de Gobierno.

Jorge Fuentes @jfuentesf
Director de la División de Organizaciones Sociales.

InformaDOS

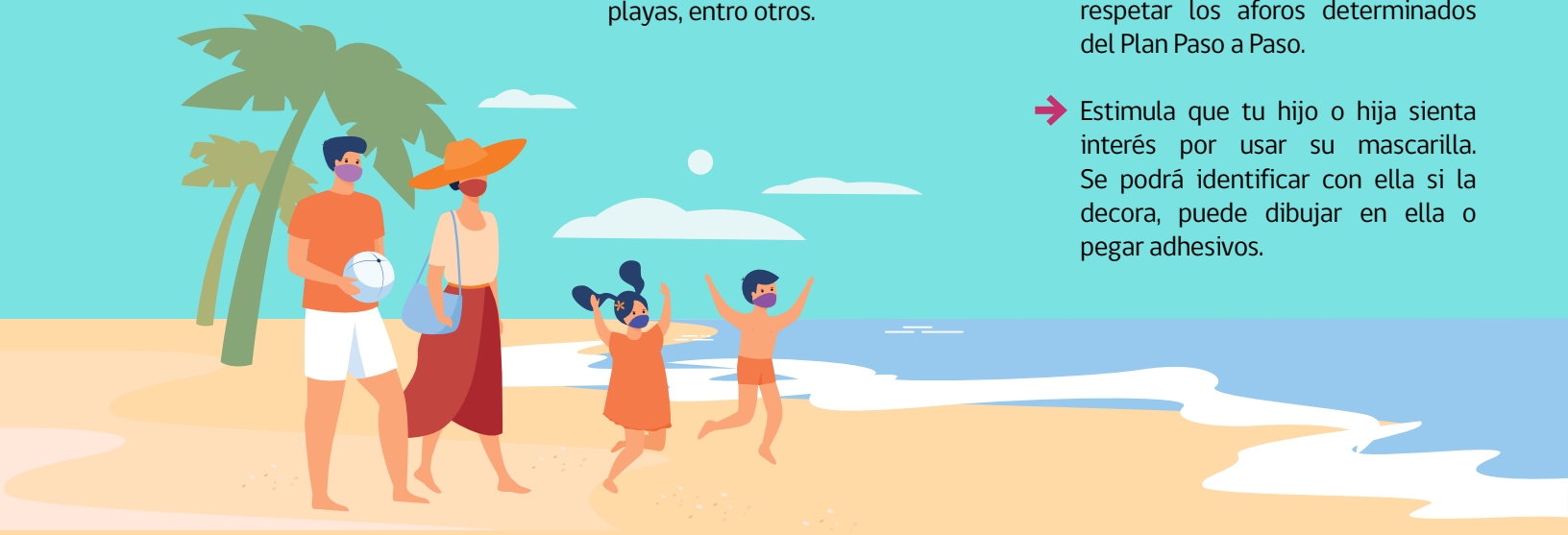
2^{da} edición 2021

f divisionorganizacionesociales @dos_segob

InformaDOS 2

Para tener en cuenta durante todas las vacaciones

- Planifica las actividades veraniegas, priorizando aquellas que son al aire libre.
- Mantén al menos un metro de distancia con las otras personas.
- Lleva un botiquín que contenga mascarillas desechables, alcohol gel, termómetro digital, pañuelos desechables, protector solar y productos que te sirvan para evitar el contagio de COVID-19.
- Cumple con los aforos permitidos en los lugares que frecuentarás, como hoteles, restaurantes, campings y playas, entre otros.
- Evita tocar objetos externos de mucha manipulación como el mobiliario urbano, elementos del patrimonio local o fachadas de casas. Si lo haces, lávate las manos al instante.
- Evita convocar reuniones o congregarse a personas que no sean de tu grupo familiar. Se deben respetar los aforos determinados del Plan Paso a Paso.
- Estimula que tu hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.



Si presentas síntomas como:



Fiebre sobre
37,8° C



Tos



Dificultad
respiratoria



Dolor corporal, de
cabeza o garganta



Diarrea



Pérdida del
gusto u olfato

Acude de inmediato a tu centro asistencial más cercano.
Evita el uso de transporte público y siempre utiliza mascarilla.

Alojamiento

En camping

- ✓ Verifica que la instalación cuente con adecuadas medidas de seguridad para prevenir el contagio de COVID-19.
- ✓ Debe tener demarcado el distanciamiento físico de al menos un metro entre los usuarios en áreas comunes como baños o comedores.
- ✓ Pon tu carpa distanciada de las otras carpas y respeta el distanciamiento que impone el lugar.
- ✓ No compartas utensilios con personas ajenas a tu grupo.
- ✓ Evita realizar actividades sociales con personas ajenas a tu grupo. Si lo haces, mantén el distanciamiento físico y usa mascarilla.
- ✓ Verifica que los trabajadores del recinto utilicen mascarilla y que hagan controles de temperatura, además de exigir las medidas de prevención.
- ✓ Evita el uso de áreas de juegos comunes porque son foco de riesgo.

En hostales, hoteles o cabañas

- ✓ Comprueba en la página web del hospedaje qué medidas están utilizando por COVID-19.
- ✓ Busca hospedaje en lugares que cumplan con medidas de resguardo como personal que use mascarilla, aforo de ascensores y servicio de desayuno con normas sanitarias, entre otras medidas.
- ✓ Usa siempre mascarillas en los ascensores y fíjate en el número de personas que están autorizadas a entrar.
- ✓ Lávate las manos al llegar y al salir de la habitación.
- ✓ Verifica y exige que todos los trabajadores del recinto utilicen mascarilla.
- ✓ Respeta las entradas y salidas autorizadas y diferenciadas según su dirección de tránsito.
- ✓ Evita el área de juegos comunes. En algunas fases del Plan Paso a Paso están prohibidas.
- ✓ Preocúpate de ventilar tu habitación antes de salir.
- ✓ Si tu lugar de estadía tiene expediciones u ofertas turísticas, revisa que se cumplan todas las medidas sanitarias para evitar el contagio de COVID-19.
- ✓ Si te diagnostican COVID-19 positivo durante tus vacaciones, avisa de inmediato al personal del hotel, hostel o cabaña. Puedes llamar al **800 726 666** para hacer un aislamiento seguro en una Residencia Sanitaria en la región en donde te encuentras.

Residencia
SANITARIA

Atracciones turísticas y panoramas

Playas y lagos

- ✓ Se recomienda acudir con el traje de baño bajo la ropa de vestir, puesto que se prohíbe el uso de camarines.
- ✓ Recuerda que el uso de mascarillas es obligatorio, salvo cuando ingresas al agua o cuando no estés en movimiento y te encuentres a dos o más metros de distancia de otra persona.
- ✓ Debes mantener la distancia de al menos un metro con las personas con las que compartes. Entre grupos, se aconseja un distanciamiento físico de cinco metros.
- ✓ Se recomienda contar con mascarillas de reemplazo en caso de que se humedezcan.

Piscinas públicas

- ✓ Se recomienda llegar con el traje de baño bajo la ropa de vestir, ya que se prohíbe el uso de camarines.
- ✓ Espera tu turno de ingreso a lugares comunes como baños con la mascarilla puesta y respeta los aforos del lugar.
- ✓ Se permite el retiro de mascarillas dentro del agua; sin embargo, una vez que regresas al área de descanso, debes utilizarla en todo momento.
- ✓ Se sugiere que cada veraneante lleve sus propios artículos de uso personal como toallas, sombreros y agua en botella.
- ✓ Desinfecta tus manos luego de manipular objetos o mobiliarios de uso común.
- ✓ Se recomienda contar con mascarillas de reemplazo en caso de que se mojen.
- ✓ No laves objetos que puedan ser compartidos, como pelotas u objetos inflables.



Casinos

- ✓ Respetar las normas sanitarias del lugar.
- ✓ Es obligatorio el uso de mascarillas al interior del lugar y el distanciamiento físico.
- ✓ Lava tus manos luego de utilizar cada máquina y asegúrate de desinfectarla personalmente antes de su uso. Evita tocar tu cara.

- ✓ Usa las máquinas que tengan el distintivo de higienizadas y que no se encuentren bloqueadas o deshabilitadas.
- ✓ En las etapas donde se permita el uso de fichas o piezas de juego de uso común, solicita previa desinfección antes de manipularlas.
- ✓ Evita el intercambio de fichas u otros elementos con otros jugadores.

Restaurantes

- ✓ Respetar las medidas de aforo y los tiempos de desinfección.
- ✓ Solicita una carta del menú que evite la manipulación directa.
- ✓ Previo a utilizar una mesa, verifica o solicita la desinfección del mobiliario.
- ✓ Si vas al baño debes utilizar la mascarilla.
- ✓ Una vez retirada la mascarilla, guárdala en una bolsa limpia. No la pongas sobre la mesa.
- ✓ Antes de manipular elementos de uso común, desinfecta tus manos con alcohol gel.
- ✓ Los niños deben permanecer sentados.
- ✓ Lávate las manos al entrar y salir del baño y evita tocar elementos comunes.
- ✓ Usa alcohol gel al 70% antes de ingerir alimentos.
- ✓ Evita compartir platos con otra persona.

Cines, teatros y lugares análogos

- ✓ Respetar las rutas de entradas y salidas demarcadas en los recintos.
- ✓ Prefiere adquirir ticket por Internet o por teléfono para evitar aglomeraciones en la entrada y/o boletería.
- ✓ Aplica alcohol gel al 70% en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos o máquinas de pago.
- ✓ Lava tus manos al entrar y salir del baño.
- ✓ Recuerda el uso de mascarilla en todo momento.



Zoológicos y parques de atracciones

- ✓ Utiliza los dispensadores de alcohol gel antes y después de tocar superficies de uso común.
- ✓ Utiliza los puntos para disponer basuras y plásticos.
- ✓ Está prohibido el consumo de alimentos en vías de tránsito peatonal.
- ✓ No está permitido retirarse la mascarilla.
- ✓ No utilices mobiliarios clausurados.
- ✓ Si manipulas objetos o mobiliario de uso común, desinfecta tus manos inmediatamente con alcohol gel.
- ✓ Evita que los niños manipulen mobiliarios de uso común. Mantén siempre sus manos limpias.
- ✓ Mantén distancia de observación de a lo menos dos metros con los animales del zoológico.

Visita a parques nacionales o senderos

- ✓ Lleva toallas desinfectantes, alcohol gel y jabón para higienizar tus manos.
- ✓ Respeta el medio ambiente sin dejar mascarillas o basura en el sector.
- ✓ Acata cualquier prohibición y las normas indicadas en el lugar.
- ✓ Mantén el distanciamiento físico en baños y rutas.
- ✓ Lleva tu propia botella para hidratarte y lava tus manos con alcohol gel al 70% antes de tomar agua.
- ✓ Respeta el aforo y las medidas del lugar.
- ✓ Respeta las zonas para poder almorzar. Si es sector de picnic, mantén al menos cinco metros de distancia con el otro grupo. Lleva tus propios elementos y desinfectalos antes.
- ✓ Si el sector es angosto, permite el paso para evitar aglomeraciones.

Compras

- ✓ Evita salir de compras si no es estrictamente necesario.
- ✓ Respeta las demarcaciones de distanciamiento y sentido de tránsito.
- ✓ Prefiere medios digitales para informarte respecto a la variedad y disponibilidad de productos antes de hacer tus compras.
- ✓ Planifica todos tus trámites y compras para reducir el tiempo en el recinto.
- ✓ Evita asistir en horario punta.
- ✓ Lleva tus propias bolsas para las compras que realices.
- ✓ Toma solo los artículos que vas a comprar.
- ✓ Utiliza alcohol gel luego de pagar con cualquier medio de pago.



Paseos turísticos en embarcaciones



- ✓ Mantén el distanciamiento físico de al menos un metro.
- ✓ Desinfecta tu chaleco salvavidas antes de ponértelo.
- ✓ Usa mascarilla en todo el paseo.
- ✓ Aplica alcohol gel al 70% en tus manos al tocar partes del mobiliario.
- ✓ No ingieras alimentos mientras estás arriba de la embarcación.

Reuniones sociales

- ✓ Usar siempre la mascarilla y solo sacártela al momento de ingerir bebidas o alimentos.
- ✓ No compartir alimentos de un mismo recipiente.
- ✓ No compartir cubiertos ni vasos.
- ✓ Usar mascarilla al preparar o servir la comida a otras personas que no viven en tu hogar.
- ✓ Desinfectar todos los objetos y muebles que van a compartir.
- ✓ No dejar tu mascarilla sobre la mesa mientras comes, guárdala en una bolsa limpia.
- ✓ Moderar el consumo de alcohol. El exceso de bebidas alcohólicas puede disminuir la percepción de riesgo y se pueden tener conductas que favorecen el contagio.
- ✓ Evitar que los niños compartan sus juguetes. Si lo hacen, desinfecta antes y después de su uso.
- ✓ Ventilar frecuentemente los lugares cerrados y preferir las reuniones sociales en espacios abiertos.
- ✓ Lavar los platos inmediatamente después de la reunión y desinfectar el lugar usado para el punto de encuentro.





“Han sido 11 meses muy difíciles para las familias chilenas, por el dolor de la pandemia y por las estrictas medidas de confinamiento para evitar la propagación del COVID-19. Por esa razón, como Gobierno generamos un permiso de vacaciones a través de la Comisaría Virtual para permitir el traslado a comunas a lo largo del país sobre la fase 2. Todo esto respetando siempre las medidas de cuidado sanitario. Esta posibilidad se diseñó pensando en el bienestar emocional de las personas luego de largos meses de preocupaciones, penas y dolores. Esta autorización temporal tiene que ser utilizada de forma responsable y con todas las medidas de autocuidado por parte de quienes la utilicen, manteniendo el distanciamiento social, uso de mascarilla permanente y el lavado de manos continuo. Así –solamente así–, nos podremos cuidar entre todos y miraremos con más esperanza que esta pandemia logremos controlarla gracias al plan de vacunación masiva que ha impulsado el Gobierno de Chile”.

Jaime Bellolio,
Ministro Vocero de Gobierno.



“El permiso de vacaciones es una autorización que tiene como finalidad que todos los chilenos puedan disfrutar de sus vacaciones, siempre y cuando sea utilizado con responsabilidad y por única vez. Este recurso creado por el Gobierno es fiscalizado por la autoridad sanitaria, tanto en los traslados de ida y de vuelta al destino elegido. Es por esto que los invito a hacer un uso responsable de este permiso, ingresando los datos correspondientes, para seguir protegiéndonos del Coronavirus. ¡Juntos podremos derrotar esta pandemia!”.

Emaro Hantelmann,
Subsecretario General de Gobierno.



“Las autoridades de salud de nuestro país nos han enseñado, que a mayor libertad, mayor responsabilidad. El permiso de vacaciones es un depósito de confianza y es fundamental hacer buen uso de esta herramienta. No debemos olvidar en ningún momento el autocuidado sanitario, que es clave para la seguridad de todos nosotros. El Gobierno del Presidente, **Sebastián Piñera**, está tomando todos los resguardos necesarios para que superemos la pandemia, pero es fundamental el compromiso personal, la responsabilidad y el autocuidado”.

Jorge Fuentes,
Director División de Organizaciones Sociales.