

Orientación de la Fase Dos **Coronavirus 2019 (COVID-19): Orientación para viajes**

Durante la Fase Dos, se siguen desaconsejando los viajes no esenciales fuera de la Región Metropolitana de Washington. Debido a que los viajes aumentan las posibilidades de infectarse y propagar el COVID-19, quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás de enfermarse.

No existe una definición simple de viajes esenciales y no esenciales. En última instancia, esta es una decisión para el individuo, su familia y, en algunos casos, su empleador. Ejemplos de viajes esenciales podrían incluir viajar por una emergencia familiar o viajes esenciales relacionados con el trabajo. Ejemplos de viajes no esenciales podrían incluir vacaciones, viajes escolares o conferencias de trabajo.

Antes de viajar, es importante determinar si los riesgos para usted y otros para viajar fuera de nuestra área superan el beneficio de ese viaje en este momento. No viaje si está enfermo, o si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días, y no viaje con alguien que esté enfermo. Para obtener información adicional, visite coronavirus.dc.gov/phasetwo.

Tenga en cuenta que cualquier persona que experimente síntomas de COVID-19, o que haya estado recientemente expuesta a alguien diagnosticado con COVID-19, no debe viajar debido al riesgo de exponer a otros. Los síntomas del COVID-19 pueden incluir: fiebre (100.4 grados Fahrenheit/38 grados Celsius), escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreciones nasales, náuseas o vómitos, diarrea, o cualquier otro síntoma de malestar.

Tenga en cuenta lo siguiente al contemplar un viaje:

- Si el COVID-19 se está extendiendo a donde usted va, puede infectarse mientras viaja y extenderlo a los miembros de su hogar cuando regrese.
- Si el COVID-19 todavía se está extendiendo en su comunidad, es posible que usted propague el virus a otras personas mientras viaja, incluso si no tiene síntomas.
- Los adultos mayores o las personas con afecciones de salud crónicas tienen **un mayor riesgo de complicaciones** de COVID-19 y deben tener cuidado.

Ciertos riesgos crecientes están asociados con varios métodos de viaje:

- Viajes aéreos: Los viajes aéreos requieren pasar tiempo en filas de seguridad y terminales del aeropuerto, lo que puede ponerle en contacto directo con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia. Además, el distanciamiento social es difícil en vuelos llenos, y es posible que tenga que sentarse cerca de otros (a menos de 6 pies), a veces durante horas, aumentando el riesgo de exposición a el COVID-19.
- Viaje en autobús o en tren: Viajar en autobuses o trenes durante cualquier período de tiempo puede implicar sentarse o pararse a menos de 6 pies de otros.
- Viajes en automóvil: Hacer paradas en el camino para el combustible, la comida o ir al baño puede ponerlo a usted y a sus compañeros de viaje en contacto directo con otras personas, al igual que en contacto con superficies potencialmente contaminadas.
- Cruceros: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan en este momento que los viajeros pospongan todos los viajes en crucero por todo el mundo.

Anticipar las necesidades de viaje:

- Traiga suficiente medicina para todo el viaje.
- Empaque suficiente desinfectante de manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol) y manténgalo con usted.
- Lleve un cobertor facial de tela/barbijo/mascarilla para usar en lugares públicos, incluyendo áreas al aire libre donde es difícil mantener el distanciamiento social.
- Prepare comida y agua para su viaje. Empaque comida que no se dane fácilmente fuera de nevera en caso de que los restaurantes y las tiendas estén cerrados.
- Si limpia su alojamiento de viaje, consulte la orientación de los CDC sobre limpieza y desinfección en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect).

Siga las restricciones de viaje estatales y locales:

- Para obtener información actualizada y orientación de viaje, consulte el departamento de salud estatal o local donde se encuentra, a lo largo de su ruta y en su destino planificado. Puede encontrar una lista de los sitios web del departamento de salud estatal y territorial en el sitio web de los CDC: [cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html).
- Mientras viaja, es posible que un gobierno estatal o local pueda poner en marcha restricciones de viaje, como pedidos de estadía en casa o de refugio en el lugar, cuarentenas obligatorias a su llegada o incluso cierres fronterizos estatales. Compruebe si hay actualizaciones a medida que viaja.

Muchos destinos internacionales tienen restricciones de viaje que prohíben a los no residentes entrar o requerir autoaislamiento para los visitantes.

- Las restricciones para los visitantes cambian con frecuencia. Es importante saber qué restricciones existen antes de planificar y salir hacia destinos internacionales.
- Tenga en cuenta que si viaja al extranjero, no hay garantía de que pueda regresar debido a la posibilidad de cambiar las restricciones de viaje y las interrupciones.
- Para obtener información sobre la salud de viaje específica de cada país, consulte la página web de Avisos de salud para viajes de los CDC en [cdc.gov/travel/notices](https://www.cdc.gov/travel/notices).

Al regresar a casa de viajes internacionales o de un área que experimenta una transmisión comunitaria generalizada, debe permanecer en casa durante 14 días a partir del momento en que regresó a DC y debe tomar las siguientes precauciones.

- Siga la orientación para "Contactos de una persona con confirmación de COVID-19" en [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://www.coronavirus.dc.gov/healthguidance). Esto incluye:
 - Revisar su temperatura con un termómetro dos veces al día y estar pendiente por si tiene fiebre. También estar atento a la tos, dificultad para respirar y otros posibles síntomas de COVID-19. Usar un registro de temperatura para anotar su temperatura cada día.
 - Permanecer en casa y evitar el contacto con los demás. No ir al trabajo o a la escuela.
 - Separarse de los demás (6 pies/2metros), incluso en su hogar.

Si presenta síntomas, entonces:

- Consulte con su proveedor de atención médica. Llame con anticipación y hágale saber sus síntomas.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica como dificultad para respirar, falta de aire, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión o incapacidad para levantarse, y labios o cara azulados.
- Si necesita una prueba de COVID-19, hay información disponible sobre las opciones para las pruebas de COVID-19 en coronavirus.dc.gov/testing.

Estas recomendaciones continuaran siendo actualizadas periódicamente. Por favor, visite coronavirus.dc.gov regularmente para obtener la información más actualizada.