**COVID-19 Recomendaciones para viajeros**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la restricción del movimiento de personas y bienes ha demostrado no ser efectivo durante las emergencias de salud pública. Sin embargo, estas medidas pueden resultar temporalmente útiles y justificadas al comienzo de un brote para que un país gane tiempo, al menos unos pocos días, y poder implementar medidas efectivas rápidamente.

Según la CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, por sus siglas en inglés), en los EEUU la propagación de virus y gérmenes en los aviones no es fácil debido a la forma en que circula y se filtra el aire. Sin embargo, se recomienda tomar en cuenta las siguientes medidas en las diferentes etapas de un viaje:

1. ***Antes de Viajar***
2. Considera cancelar o posponer tu viaje. La CDC aconseja **evitar todos los viajes internacionales no esenciales debido a la pandemia COVID-19.** La recomendación va especialmente a personas propensas a enfermarse que piensen viajar a zonas afectadas.
3. Ten en cuenta las **restricciones temporales implementadas por el país al que viaja.** Muchos países están implementando restricciones de viaje y cuarentenas obligatorias, cerrando fronteras y prohibiendo la entrada de viajeros no residentes sin previo aviso.
4. **Póngase en contacto con su aerolínea** para solicitar más información sobre su viaje. Las aerolíneas han cancelado muchos vuelos internacionales y los viajes nacionales pueden ser impredecibles.
5. ***Mientras viaja***
6. **Tome las siguientes medidas** para reducir el riesgo de infección:

* Evite el contacto con personas enfermas.
* Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
* Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
* Es especialmente importante lavarse las manos después de ir al baño; antes de comer; y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
* Asegúrese de estar al día con sus vacunas, incluidas la vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola; así como contra la gripe estacional.

1. **Espere el filtro de entrada o salida.** Algunos países están realizando ejercicios como medir la temperatura de los viajeros y hacer preguntas sobre su salud e historial de viajes.
2. ***Después de viajar***
3. **Quédate en casa y evita el contacto con los demás**. Se recomienda permanecer en **cuarentena durante 14 días** inmediatamente después de haber viajado, especialmente cuando proviene de zonas afectadas por el COVID-19. La distancia recomendada para evitar la propagación o contagio del virus es de 2 metros (6 pies).
4. **Controle su salud.** Sea consciente de cualquiera de los siguientes síntomas:

* fiebre
* cansancio
* tos seca
* dificultad para respirar
* dolor de cuerpo
* dolor de garganta
* diarrea
* náuseas
* escurrimiento nasal

Según la OMS, los tres primeros síntomas son los más comunes, mientras que los tres últimos son los menos notificados.

1. **Si experimenta síntomas:**

* Las personas con síntomas leves deben auto aislarse y comunicarse con su proveedor de servicio médicos o con una línea de información de COVID-19 para recibir asesoramiento sobre pruebas.
* Las personas con fiebre, tos o dificultad para respirar deben llamar a su médico y buscar atención médica.

Para obtener más información, consulte el sitio web de la Organización Mundial de la Salud y las recomendaciones de su país. En los Estados Unidos puede seguir las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

***F****uentes:*

**(2020) Key considerations for repatriation and quarantine of travelers in relation to the outbreak of novel coronavirus 2019-nCoV., World Health Organization:**

[**https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019**](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

**(2020) Travel: Frequently Asked Questions and Answers., Centers for Disease Control and Prevention:**

[**https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html**](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html)