

¿Es seguro estar en el exterior?

Estar en el exterior suele ser muchísimo menos riesgoso que estar en el interior. Las gotitas que transportan el coronavirus se rompen rápido en el aire, porque, por ejemplo, el viento se las lleva o el sol las seca. Estar en un espacio amplio y abierto significa que incluso si una persona infectada estornuda cerca de usted, las gotitas no pueden llegar muy lejos como para que el virus lo alcance y se enferme.

¿Pasar más tiempo en el exterior reduce las posibilidades de que me contagie o puede hacer que me recupere más rápido?

No. El virus es vulnerable a la luz y al calor del sol cuando está fuera de su cuerpo, pero el sol no mata al virus cuando está dentro de una persona. Solo su sistema inmunitario puede hacer eso. Pasar tiempo bajo el sol no lo hará más resistente al virus ni reducirá los síntomas. No obstante, es fundamental tomar aire fresco y sol con regularidad, así como hacer ejercicio, ya que esto beneficia su salud, y estar con frecuencia al aire libre es favorable para su salud general.

¿Todavía necesito usar mascarilla al aire libre?

Sí. Debe usar mascarilla en zonas públicas, incluidos parques y calles. Si está en su propio patio, no necesita usar mascarilla. Si está caminando por un bosque, no necesita tener una mascarilla puesta a todo momento, pero debe colocársela en zonas con mucha gente, como miradores y senderos. No necesita usar mascarilla en su propio patio. Si comparte un jardín con otras familias, debería llevar consigo una mascarilla por consideración con sus vecinos, pero no necesita colocársela si no hay otras personas cerca.

¿Puedo usar áreas de juego en plazas, etc.?

Probablemente, debería evitar las áreas de juego en plazas. Si bien es mucho menos probable contraer el virus por estar en contacto con un objeto que con una persona, los elementos que tienen mucho uso, como los toboganes y las barras trepadoras, pasan por muchas manos de niños y podrían tener el virus en ciertos momentos. Lávese siempre las manos no bien entra en su casa y evite tocarse el rostro cuando está en el exterior.

¿Está bien salir a correr o a andar en bicicleta?

Cuando hace ejercicio, respira mucho más hondo y expulsa más gotitas al aire. No obstante, si corre o anda en bicicleta, pasará muy rápido cerca de las personas como para que a estas les llegue su respiración. Más allá de esto, es buena idea programar recorridos por calles menos transitadas. Lleve consigo siempre una mascarilla para colocársela si se acerca a una zona muy poblada o si se detendrá durante mucho tiempo.

Si es más seguro estar al aire libre, ¿por qué no puedo ir a un evento deportivo?

Si bien el virus se propaga con menor facilidad en el exterior, los encuentros con muchas personas siguen siendo riesgosos. En una multitud, se aumentan las posibilidades de que al



MassSupport Network

menos una persona esté contagiada. Cuando gritamos para alentar a un equipo, lanzamos muchas gotitas al aire. Es muy posible que una persona sin síntomas lance muchas gotitas con virus al aire cuando alienta a su equipo. Las muchedumbres le permiten al virus propagarse fácilmente, incluso si no puede viajar por el aire mucho más que unos pocos metros.

Fuentes:

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

<https://www.healthline.com/health-news/effects-of-sunlight-coronavirus>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org