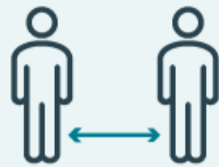




COVID-19



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS



GET A VACCINE

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo protegerse y proteger a los demás

Medidas importantes para desacelerar la propagación

- Reciba la [vacuna contra el COVID-19](#).
- Use una [mascarilla](#) para protegerse y proteger a otras personas, y detener la propagación del COVID-19.
- [Mantenga una distancia de al menos 6 pies \(alrededor de 2 brazos extendidos\)](#) de las personas con las que no convive.
- Evite las multitudes y los espacios con poca ventilación. Su riesgo de exposición al COVID-19 aumenta con la cantidad de gente con la que tiene contacto.



Vacúnese

- Las vacunas autorizadas contra el COVID-19 pueden ayudar a protegerlo del COVID-19.
- Debería aplicarse la [vacuna contra el COVID-19](#) cuando esté disponible para usted.
- [Luego de completar la vacunación](#), puede reanudar algunas de las actividades que dejó de hacer por la pandemia.



Use mascarilla

- Todas las personas de 2 años de edad o más deben usar mascarillas en público.
- Las mascarillas se deben usar además de mantener una distancia de al menos 6 pies, especialmente si está con personas que no viven con usted.
- Si un integrante de su hogar se infecta, el resto de los miembros de su hogar [deberían tomar precauciones, como el uso de mascarillas, para evitar transmitir el virus a otras personas](#).
- [Lávese las manos](#) o use un desinfectante de manos antes de colocarse la mascarilla.
- Use la mascarilla de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo del mentón.
- Ajuste la mascarilla contra los lados de su cara con las tiras detrás de las orejas, o ate los lazos detrás de su cabeza.

- Si se tiene que acomodar la mascarilla constantemente, quiere decir que no ajusta correctamente y quizá deba buscar otro tipo o marca de mascarilla.
- Debe poder respirar fácilmente.

A partir del 2 de febrero del 2021, **el uso de mascarillas es obligatorio** en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones.



Mantenga una distancia de 6 pies de los demás

- **Dentro de su casa:** evite el contacto cercano con las personas que están enfermas.
 - De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Fuera de su casa:** mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su hogar.
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - **Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos extendidos) de otras personas.**
 - **Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.**



Evite las grandes aglomeraciones y los espacios mal ventilados

- Estar en espacios con aglomeraciones como restaurantes, bares, gimnasios o cines aumenta su riesgo de COVID-19.
- En lo posible, evite los espacios cerrados donde no hay circulación de aire fresco del exterior.
- Si está en interiores, abra las puertas y ventanas para que ingrese aire fresco, si es posible.



Lavarse las manos frecuentemente

- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:
 - Antes de comer o preparar la comida
 - Antes de tocarse la cara
 - Después de ir al baño
 - Después de salir de lugares públicos
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de manipular su mascarilla
 - Después de cambiar pañales
 - Después de cuidar a una persona enferma
 - Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin antes lavarse las manos.



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie y desinfecte

- **Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.** Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas.** Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** Use productos incluidos en la [Lista N de la EPA: Desinfectantes para el coronavirus \(COVID-19\)](#) [🔗](#) siguiendo las instrucciones del fabricante que figuran en la etiqueta.



Monitoree su salud a diario

- **Esté atento a los síntomas.** Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u [otros síntomas del COVID-19](#).
 - Es sumamente importante si debe [hacer mandados esenciales](#), ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la [distancia física de 6 pies](#).
- **Controle su temperatura** si presenta síntomas.
 - No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofeno.
- Siga la [guía de los CDC](#) si presenta síntomas.