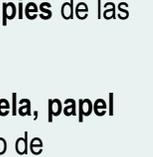


Cómo protegerse y proteger a otros de la COVID-19

Cómo se propaga

- El virus se propaga de una persona a otra, principalmente por medio de gotitas respiratorias que una persona infectada produce al toser, estornudar o hablar.
 - » Las gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de personas que se encuentran cerca, alrededor de los seis pies de distancia.
 - » La COVID-19 puede propagarse a través de personas que no muestran síntomas.
- El virus también **puede** propagarse al tocar superficies u objetos que contienen el virus.
- **No** se propaga con facilidad entre personas y animales.

Todos deberían cumplir con las siguientes medidas preventivas

- **Lávese las manos** con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Si no puede usar agua tibia y jabón, use un desinfectante para manos (que contenga entre un 60 y un 95 % de alcohol). 
- **Cúbrase al toser y estornudar** con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo y lávese las manos de inmediato. 
- **No se toque el rostro.** 
- **Mantenga una distancia de al menos seis pies** de las personas con las que no vive. 
- **Use un elemento de protección facial de tela, papel o descartable** cuando tenga que salir. El uso de protección facial puede ayudar a evitar la propagación del virus a medida que más personas comiencen a salir y desplazarse.

- **Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia.**

Hágalo todos los días. Entre estas superficies, se incluyen las siguientes:



Continúa en la página 2

Otras medidas importantes

- **Quédese cerca de su casa.** Evite los viajes nocturnos. Reduzca al mínimo los viajes no esenciales, incluidos los viajes recreativos por el día a destinos fuera de la comunidad donde vive. Viaje la menor distancia necesaria para obtener servicios esenciales. Planifique realizar las diligencias esenciales durante los horarios en los que habrá menos personas en el lugar.
- **Si está enfermo,** quédese en casa, llame a su proveedor de atención médica y siga las pautas que le indique.
- **Si tiene riesgo de sufrir complicaciones graves** (personas mayores de 65 años de edad o con afecciones médicas), quédese en casa, incluso si se siente bien.
- **Si se encuentra en público y comienza a tener los síntomas que se detallan a continuación,** comuníquese con su proveedor de atención médica. De lo contrario, váyase a casa y aíslese.



Fiebre



Escalofríos



Tos



Falta de aire o dificultad para respirar



Fatiga



Dolores musculares o corporales



Dolor de cabeza



Pérdida nueva del gusto o el olfato



Dolor de garganta



Congestión o secreción nasal



Náuseas o vómitos



Diarrea