

# CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A OTROS DE LA COVID-19

## INFÓRMESE SOBRE COVID-19



- COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que se propaga principalmente de persona a persona.
- Los signos y síntomas comunes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Los síntomas pueden variar desde leves (o sin síntomas) hasta enfermedades graves.
- No existe un tratamiento específico para COVID-19, pero puede buscar atención médica para ayudar a aliviar sus síntomas.
- Actualmente, no hay ninguna vacuna para protegerse de la COVID-19. La mejor manera de protegerse es evitar exponerse al virus que la causa.

## SEPA CÓMO SE PROPAGA LA COVID-19



- Puede infectarse al entrar en contacto directo (aproximadamente a 6 pies o dos brazos) con una persona que tiene COVID-19. El virus se propaga a través de las gotas de respiración cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Se puede contraer por tocar un objeto o una superficie que tenga el virus, y después tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos sin lavar.

## CONOZCA SU RIESGO PARA ESTA ENFERMEDAD GRAVE



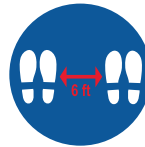
- Todos corremos el riesgo de contraer la COVID-19.
- Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas graves tienen mayor riesgo de tener complicaciones severas en caso de enfermedad.

## QUÉDESE EN CASA



- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Evite el contacto directo con otras personas.

## PRACTIQUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL



- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás cuando necesite salir.
- Use un barbijo de tela cuando salga y no pueda mantener el distanciamiento social.
- Desinfecte los artículos que debe tocar y lávese las manos o aplique desinfectante para manos después de tocar superficies que otros hayan tocado.

## LÁVESE LAS MANOS



- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use un desinfectante para las manos a base de alcohol que tenga, al menos, un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

## LIMPIE Y DESINFECTE



- Limpie y desinfecte diariamente las superficies de contacto frecuente.
- Si las superficies están sucias, límpielas primero con agua y jabón o detergente.

## PREVENGA LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 SI ESTÁ ENFERMO



- Quédese en su casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.
- Evite usar el transporte público, los vehículos compartidos o taxis.
- Aíslese de otras personas y de las mascotas de su casa.
- Si necesita atención médica, llame con anticipación.