

Cómo protegerse uno mismo y a las demás personas

Saber Cómo se Propaga



- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto a este virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (dentro de aproximadamente 6 pies).
 - A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotas pueden caer en la boca o encima de personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas hasta llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 puede ser diseminado por personas que no están mostrando síntomas.

Más detalles: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

Todo el Mundo Debe



Límpiese las manos con frecuencia

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>
- Si el agua y el jabón no están disponibles fácilmente, **use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol**. Cubre todas las superficies de tus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.**



- **Evitar el contacto cercano**
- Evite el contacto cercano con personas enfermas

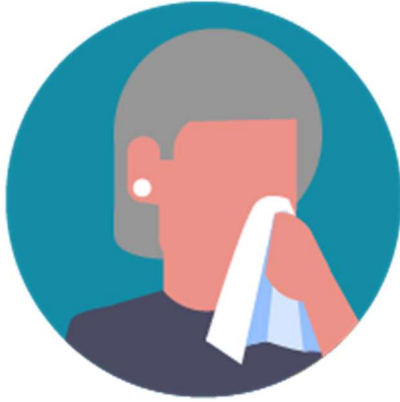
- Quédate en casa tanto como sea posible.
[Stay home as much as possible.pdf icon external icon](#)
- Mantén **distancia entre tú y otras personas.**
- Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus.
- Mantener la distancia de los demás es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse.



Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela cuando esté alrededor de los demás

- Podrías extender COVID-19 a otras personas incluso si no te sientes enfermo.
- Todo el mundo debe usar una cubierta facial de tela cuando tenga que salir en público, por ejemplo, a la tienda de comestibles o para recoger otras necesidades.
- Las cubiertas de la cara de tela no deben colocarse sobre niños pequeños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar, o esté inconsciente, incapacitada o no pueda quitarse la máscara sin ayuda.
- La cubierta facial de tela está destinada a proteger a otras personas en caso de que usted esté infectado.
- NO use una máscara facial destinada a un trabajador sanitario.
- Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás. La cubierta facial de tela no sustituye el distanciamiento social.

Más detalles: Cubiertas faciales de tela <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings-sp.html>



Cubrir la tos y los estornudos

- **Si se encuentra en un entorno privado y no tiene la cubierta de la cara de tela, recuerde cubrirse siempre la boca y la nariz** con un pañuelo de papel cuando estornude o use el interior del codo.
- **Tire los tejidos usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Limpiar y desinfectar

- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente. Esto incluye mesas, perillas de la puerta, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y fregaderos.
- Si las superficies están sucias, límpielas: Use detergente o jabón y agua antes de la desinfección.

Para desinfectar:

La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la EPA funcionarán. Utilice desinfectantes apropiados para la superficie.

Las opciones incluyen:

- **Diluir la lejía de su hogar: Dos formas distintas**

Para hacer una solución de lejía, mezcle:

- 5 cucharadas (1/3 taza) de lejía por galón de agua
- 4 cucharaditas de lejía por cuarto de agua

Siga las instrucciones del fabricante para su aplicación y ventilación adecuada. Compruebe que el producto no haya superado su fecha de caducidad. Nunca mezcle lejía doméstica con amoníaco o cualquier otro limpiador. La lejía doméstica no caducada será eficaz contra los coronavirus cuando se diluyan adecuadamente.

- **Soluciones de alcohol.**

Asegúrese de que la solución tenga al menos un 70% de alcohol.

- **Otros desinfectantes domésticos comunes registrados por la EPA.**

Se espera que los productos con patógenos virales emergentes aprobados por la [EPA-approved emerging viral pathogens pdf icon\[7 pages\]external icon](#) sean eficaces contra COVID-19 sobre la base de datos para combatir virus más difíciles de eliminar. Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (por ejemplo, concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.).