

Prevenga la propagación del COVID-19

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

Quédese en casa cuanto más pueda, con la excepción de ir al médico.



Permanezca por lo menos a seis pies (2 metros) de distancia de otras personas, aunque estas no parezcan enfermas. Averigüe las regulaciones establecidas en su comunidad antes de salir de casa.

Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos antes de comer o preparar comida, y después de estornudar, toser, sonarse la nariz o visitar cualquier sitio público.



Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol.

Evite tocarse los ojos, nariz o boca.



El virus puede sobrevivir sobre algunas superficies por varios días. Usted se puede contagiar si toca alguna de estas superficies y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Limpie y desinfecte superficies usadas frecuentemente.



Use productos de limpieza que contengan por lo menos 70% alcohol o cloro. Limpie objetos de uso frecuente como teléfonos, llaves, teclados, perillas de puerta y controles remotos de televisión.

Cubra su boca con el codo o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.



El virus se contagia principalmente por el contacto con las gotas (gotitas) de la tos o el estornudo de una persona infectada que se encuentre cerca.

Planee cómo cuidar de usted y de los que ama.



Los adultos mayores y las personas con condiciones crónicas presentan un mayor riesgo y deben de consultar a sus doctores sobre cómo protegerse. Cree una lista de contactos de emergencia y designe un espacio en su casa para familiares enfermos.

SÍ

- Quédese en casa excepto para obtener cuidado médico. Si tiene síntomas graves, llame al 911.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use desinfectante para manos con al menos 60% alcohol).
- Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Manténgase informado sobre el COVID-19 a través de su departamento de salud local, la [CDC](https://www.cdc.gov) o la [Organización Mundial de la Salud \(WHO\)](https://www.who.int), en inglés).
- Manténgase en contacto con amigos y familia por teléfono o video llamadas.

NO

- No salga de casa ni se reúna en grupos si no es necesario.
- No use mascarilla o guantes a menos que esté enfermo o cuidando a alguien que lo esté.
- No se tape la boca con las manos al toser.
- No obtenga información de fuentes no verificadas.
- No visite a amigos o familiares, pues esto incrementa el riesgo de infección.

Fecha de la última revisión: 3/23/20