

# Cómo Protegerse a Usted Mismo y a los Demás

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## Sepa cómo se propaga



- Actualmente no hay ninguna vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar exponerse al virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
  - » Entre las personas que están en contacto cercano (dentro de un radio de 1,5 metros).
  - » A través de gotitas respiratorias que son producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
  - » Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de las personas que están cerca o podrían ser inhaladas y llegar a los pulmones.
  - » Algunos estudios recientes han sugerido que el COVID-19 puede ser propagado por las personas que no presentan síntomas.

## Todos deberían

### Lavarse las manos a menudo



- **Lávese las manos** a menudo 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.
- Si no tiene agua y jabón disponibles, **use alcohol en gel que contenga al menos 60% de alcohol.** Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, nariz y boca** con las manos sin lavar.

### Evitar el contacto cercano



- **Limite el contacto con otras personas en la medida en que sea posible.**
- **Evite el contacto cercano** con personas que estén enfermas.
- **Mantenga una distancia de las otras personas.**
  - » Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas aún pueden propagar el virus.
  - » Esto es especialmente importante para las **personas que están en alto riesgo de enfermarse.** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

Traducido por The Spanish Group LLC, un servicio de traducción de documentos. La traducción de este documento es ofrecida como cortesía por The Spanish Group, quien no está afiliado con los CDC.

[Logo de los CDC]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela al estar cerca de otras personas

---



- **Podría contagiar a otras personas de COVID-19**, incluso si no se siente enfermo.
- **Todos deberían usar una cubierta de tela al estar en público** y al estar con personas que no vivan en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener el distanciamiento social.
  - » Las cubiertas faciales de tela no deben ser usadas por niños menores de 2 años, personas que tengan dificultad para respirar o que estén inconscientes, incapacitados o que no puedan removerse la mascarilla sin ayuda.
- **La cubierta facial de tela es para proteger a las otras personas** en caso de que usted esté infectado.
- **NO** use una cubierta facial que esté destinada para un trabajador que preste atención médica.
- Continúe **manteniéndose a 1,5 metros de distancia de las otras personas**. La cubierta facial de tela no es un sustituto del distanciamiento social.

## Cúbrase cuando tosa y estornude

---



- **Siempre cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo al toser o estornudar, o use la parte interna de su codo.
- **Tire los pañuelos descartables usados** en la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y con jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, limpie sus manos con alcohol en gel que contenga al menos 60% de alcohol.

## Lave y desinfecte

---



- **Limpie Y desinfecte todos los días las superficies que son tocadas** frecuentemente. Esto incluye las mesas, las perillas de las puertas, los interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y fregaderos. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use detergente o jabón y agua antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante doméstico.** Puede encontrar una lista de [desinfectantes domésticos registrados por la EPA en este enlace](#).

Traducido por The Spanish Group LLC, un servicio de traducción de documentos. La traducción de este documento es ofrecida como cortesía por The Spanish Group, quien no está afiliado con los CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)