

CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS | COVID-19 |

Vacúnese contra el COVID-19



- Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir el COVID-19, especialmente los casos de enfermedad grave y la muerte.
- ¡Las vacunas son seguras, eficaces y gratuitas!

Póngase una mascarilla



En los lugares públicos cerrados, las personas de 2 años de edad o más deben usar una mascarilla en los siguientes casos:

- Si no están completamente vacunadas.
- Si están completamente vacunadas y en un área con transmisión considerable o alta.
- Si están completamente vacunadas y tienen el sistema inmunitario debilitado.

En general, en los lugares al aire libre, no es necesario usar una mascarilla.

En áreas con una alta cantidad de casos de COVID-19, considere usar una mascarilla en entornos al aire libre con mucha gente y para hacer actividades de contacto cercano con personas que no estén completamente vacunadas.

Manténgase a 6 pies o 2 metros de los demás



Manténgase a 6 pies o 2 metros de distancia de las personas que no vivan en su casa.

Recuerde que algunas personas sin síntomas podrían propagar el virus.

Mantener esa distancia es especialmente importante para las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Evite los lugares con mucha gente y poca ventilación



Estar en lugares con mucha gente como restaurantes, bares, gimnasios o cines lo pone en mayor riesgo de contraer COVID-19.

Evite los espacios interiores a los que no se haga ingresar aire fresco de afuera tanto como sea posible.

En los espacios interiores, haga entrar aire fresco abriendo las ventanas y puertas, si es posible.



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

Hágase la prueba para prevenir la propagación del virus a los demás



- Las autopruebas que se venden sin receta pueden hacerse en la casa o en cualquier lugar, son fáciles de usar y dan resultados rápidamente.
- Considere hacerse una autoprueba antes de participar en reuniones en lugares cerrados con personas que no vivan con usted.

Lávese las manos con frecuencia



Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón, especialmente después de haber estado en un lugar público.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar



Siempre cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo. No escupa.

Bote los pañuelos desechables usados a la basura.

Lávese las manos de inmediato con agua y jabón, o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpie y desinfecte



Limpie todos los días las superficies que se tocan con frecuencia.

Si alguien está enfermo de COVID-19 o ha dado positivo en la prueba, desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.

Si las superficies están sucias, límpielas usando un detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas.

Esté pendiente de su salud todos los días



Esté alerta por si aparecen síntomas.

Esté atento a si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19.

Tómese la temperatura si presenta síntomas.

Si tiene síntomas, especialmente si ha estado cerca de alguien con COVID-19, hágase la prueba lo antes posible.