



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente.™

Guía Interina para Prevenir la Propagación de la Enfermedad del Coronavirus 2019

Usted puede tomar un papel activo en la prevención de la propagación posible del Coronavirus siguiendo lo que se conoce actualmente sobre el COVID-19 /Coronavirus. Esta información se basa en lo que los CDC recomiendan actualmente con las actualizaciones publicadas en su sitio web a medida que está disponible.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index/html>

Quélese en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis. Prohibir la visita de las personas que no tengan una necesidad esencial de estar en la casa.

Busque atención médica inmediata o llame al **911** si tiene una emergencia médica (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Avísele al personal del centro de llamadas que tiene o esta siendo evaluado por el COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte el COVID-19 y los animales para obtener más información. Si debe cuidar de su mascota mientras se encuentra enfermo, lave sus manos antes y después de interactuar con ellos.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar y evite tocar su rostro

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95% de alcohol. Evite tocar su rostro si tiene las manos visiblemente sucias.

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de limpiarse la nariz, toser, o estornudar; ir al baño; y antes de consumir o preparar alimentos. Si no tiene agua y jabón disponible, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.