

# Cómo protegerse y proteger a los demás

Actualizado el 31 de julio del 2020

**Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves**, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, al parecer tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19.

## Cómo se propaga

- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
- Se cree que el virus [se propaga principalmente de persona a persona](#).
  - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
  - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
  - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
  - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

## Todas las personas deberían

### Lavarse las manos frecuentemente

- [Lávese las manos](#) con frecuencia 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.
- Es de suma importancia que se lave:
  - Antes de comer o preparar la comida
  - Antes de tocarse la cara
  - Después de ir al baño
  - Después de salir de lugares públicos
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de manipular su mascarilla
  - Después de cambiar pañales
  - Después de cuidar a una persona enferma

- Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.

Evite el contacto directo

- **Dentro de su casa:** evite tener contacto con personas que están enfermas.
  - De ser posible, mantenga una distancia de 1.5 m entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Fuera de su casa:** mantenga una distancia de 1.5 m de las personas que no viven en su casa.
  - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
  - [Mantenga una distancia de al menos 1.5 m \(aproximadamente la longitud de 2 brazos\) de otras personas.](#)
  - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las [personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.](#)

Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas

- Podría transmitir el COVID-19 a otras personas incluso si no se siente mal.
- El objetivo de la mascarilla es proteger a otras personas, en caso de estar infectado.
- Todos deben usar una [mascarilla](#) en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de [distanciamiento social](#).
  - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla.
- NO use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

### Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte diariamente [las superficies que se tocan con frecuencia](#)** . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas.** Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** La mayoría de los [desinfectantes comunes para el hogar](#) funcionarán.

### Monitoree su salud a diario

- **Esté atento a los síntomas.** Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u [otros síntomas del COVID-19](#).
  - Es sumamente importante si debe [hacer mandados esenciales](#), ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la [distancia física de 1.5 m](#).
- **Controle su temperatura** si presenta síntomas.
  - No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofeno.