

Cómo protegerse y proteger a los demás de la COVID-19

Siga los pasos a continuación para protegerse y proteger a los demás de la COVID-19:



Vacúnese y reciba la dosis de refuerzo

Las vacunas contra la COVID-19 son muy eficaces para prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y la muerte.



Hágase la prueba para evitar la propagación

Consulte a un proveedor de atención médica, vaya a un centro de pruebas o use una autoprueba en su hogar.



Evite los espacios poco ventilados o multitudinarios

Abra puertas y ventanas para que entre aire fresco y evite los lugares concurridos.



Lávese las manos con frecuencia

Use agua y jabón durante al menos 20 segundos o un desinfectante para manos con al menos 60 % de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.



Limpie y desinfecte

Limpie las superficies de alto contacto (como mesas, perillas, interruptores de la luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos y fregaderos).



Quédese en casa si se siente enfermo

Observe si tiene síntomas de COVID-19 (como fiebre, tos, dificultad para respirar) y cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



Use una mascarilla siempre que sea posible

Las personas pueden optar por usar una mascarilla en cualquier momento. Las personas con síntomas, con una prueba positiva o que hayan tenido exposición a alguien con COVID-19 **deben** usar una mascarilla.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan el uso continuo de una mascarilla en comunidades en las que los casos graves de COVID-19 están sobrecargando el sistema de salud.