

# Protégase y prevenga la propagación de COVID-19

---

## Lo que debe saber sobre el virus

- SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, se transmite principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias.
- Cada vez que una persona infectada exhala, habla, estornuda o tose, libera partículas virales en las gotitas respiratorias.
- Las personas no tienen que sentirse enfermas para propagar partículas virales.
- Los síntomas típicos de COVID-19 incluyen tos persistente, falta de aliento o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto y olfato.

## Cómo mantenerse seguro en el trabajo y en la comunidad

- Evite reuniones y deportes con personas que estén fuera de su grupo inmediato (es decir, familia, compañeros de casa, equipo de trabajo).
- Limite los viajes al supermercado, la lavandería y otros lugares públicos.
- Use una cubierta de tela para la cara para limitar la propagación de las gotitas respiratorias.
  - Las cubiertas de tela faciales ofrecen cierta protección al usuario, pero la razón principal de su uso es para proteger a los demás.
- Mantenga una distancia de 6 pies (o 2 metros) entre usted y los demás, incluso cuando use una cubierta de tela para la cara.
- Practique una buena higiene de manos lavándose las manos con frecuencia.
  - Lavado de manos adecuado = Moje las manos con agua potable, aplique jabón, frote las manos por 20 segundos, enjuáguelas bien y séquelas con una toalla limpia de un solo uso. Cierre el grifo y abra la puerta con esa toalla, luego deséchela en el bote de basura.
- Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.

## Cómo mantenerse seguro en la casa

- Es aceptable socializar con personas que conviven en la misma casa, pero no invite a otros a su casa, especialmente si vienen de otra región. La gente nueva en la región debe entrar en cuarentena durante 14 días.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente (p. ej., fregaderos, electrodomésticos de cocina, mesas y manijas de puertas).
- Si es posible, mantenga una distancia mínima de 6 pies (o 2 metros) entre las cabeceras de las camas para limitar la propagación del virus mientras duerme.
  - Divida la habitación en secciones con barreras físicas como sábanas colgadas entre las camas.
  - No se recomiendan las literas para dormir; Las gotitas respiratorias que caen del individuo que está en la litera de arriba al individuo que está en la litera de abajo son un problema de contaminación.

## Cómo mantenerse seguro mientras viaja en un vehículo compartido

- Limite el número de pasajeros en vehículos a los miembros de su grupo inmediato (es decir, familia, compañeros de casa, equipo de trabajo).
- Si es necesario viajar con otras personas, use una cubierta de tela para la cara mientras esté en el vehículo y siéntese lo más lejos posible de otros pasajeros. Aumente el flujo de aire abriendo las ventanas.

## Qué hacer si usted o un compañero de casa se enferma

- Limite el contacto con otras personas en la casa, use una cubierta de tela para la cara y mantenga una distancia de 6 pies.
  - Use solo un baño. Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies de las áreas comunes para evitar la propagación del virus. Si es posible, duerma en una habitación separada de los demás.
- Si la persona enferma ha estado yendo a trabajar, debe avisar a su supervisor. Luego, el supervisor puede evaluar el riesgo de que otros empleados hayan tenido contacto con la persona enferma.

Para obtener más información, visite [instituteforfoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19](https://instituteforfoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19). Documento actualizado el 4 de septiembre, 2020.

