

# Cómo detener la propagación de COVID-19



## Lávese las manos

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Lávese las manos inmediatamente después de haber estado afuera y después de haber estornudado, tosido o sonado la nariz, antes de comer y cuando sus manos se ven sucias.
- Cuando no tenga agua y jabón, use un desinfectante para manos que tenga al menos un 60% de alcohol. Cubra todas sus manos (adelante y atrás) y frótese las manos juntas hasta que se sientan secas.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas.



## Conserve la distancia

- Permanezca en casa si usted puede.
- **Permanezca al menos 6 pies lejos de la gente, cuando sea posible.**



## Utilizar una mascarilla o cobertura facial

- Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla o una cobertura de papel o tela cubierta facial, bufanda o pañuelo cuando salga de casa o esté cerca de otras personas.



## Cubrir tos y estornudos

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando estornude o tosa.
- Ponga los pañuelos usados en la basura.



## Limpiar y desinfectar

- Limpiar superficies que toca con frecuencia, tales como mesas, perillas de la puerta, mostradores, teléfonos, etc.
- Limpiar con jabón y agua o limpiador doméstico, luego desinfectar.
- Para desinfectar, usar un desinfectante doméstico o una mezcla de lejía y agua. Para hacer una solución de lejía, mezcle 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía por galón de agua. Soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol podrían ser usadas.
- Deje esta mezcla o limpiador sobre la superficie por al menos 1 minuto.
- Siga las instrucciones en la botella de lejía para su uso.
- Nunca mezcle lejía con amoníaco o cualquier otro limpiador doméstico.



## Cuándo llamar al 911

Llamar al 911 si usted tiene una de las señales de advertencia de emergencia:

- Problema para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Nueva confusión o dificultad para despertarse
- Labios o cara morados

**Esta lista no es del todo inclusiva. Por favor llame a su médico si tiene algún otro síntoma que le preocupe.**

# Utilice una cobertura facial para ayudar a disminuir la propagación de COVID-19

## ¿Quién debe utilizar una cobertura facial?

Todas las personas deben usar una cobertura facial cuando salgan en público. Las personas que se encuentren enfermas (estornudando, tosiendo) también deben usar la cobertura facial cuando están en casa.

## ¿Qué es una cobertura facial?

Una cobertura facial es cualquier papel o tela (tales como un pañuelo o bufanda) que se ajustan adecuadamente, que cubren nariz y boca y permanecen fijadas a su cara mientras la utiliza.

## ¿Cómo hacer una cobertura facial?

Puede hacer una cobertura facial utilizando una bufanda, una toalla pequeña, un pañuelo o una camiseta vieja. Debe ajustarse perfectamente a su boca y sobre su nariz. Una tela más gruesa es mejor para mantener los gérmenes alejados. Una vez esté seguro de que cubre su boca y nariz, puede atarse detrás de las orejas con bandas elásticas o atarse detrás de la cabeza.

Observe este corto video para ver como se fabrica una en casa: [www.bit.ly/3eiyx8g](http://www.bit.ly/3eiyx8g) (en Inglés)

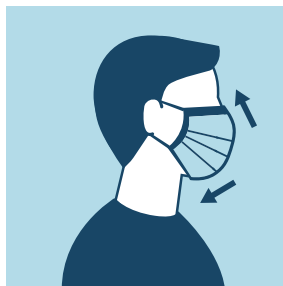
## ¿Cómo limpiar una cobertura facial de tela?

Lave la cobertura facial con agua y jabón o utilice la maquina lavadora todos los días.

## ¿Qué hacer y qué no hacer con las coberturas faciales?

### Hacer:

- ✓ Asegúrese que pueda respirar a través de ella
- ✓ Úsela cuando salga en público
- ✓ Úsela en casa si está enfermo
- ✓ Asegúrese de que cubra su nariz y boca
- ✓ Lávela cada día
- ✓ Seque la cobertura facial antes de ponérsela



### No hacer:

- ✗ Tocar sus ojos, nariz, o boca cuando usted se retire la cobertura
- ✗ Tocar la parte frontal de la cobertura facial al quitarla
- ✗ Usar en niños menores de dos años
- ✗ Usarla si usted tiene dificultad al respirar