

'AÚN NO HEMOS TERMINADO CON LA COVID-19'

– Dr. O'dell Moreno Owens,
presidente y director ejecutivo
de Interact for Health



A medida que el virus se sigue propagando, necesitamos encontrar el equilibrio justo entre retomar las actividades necesarias y tomar medidas para proteger a nuestras familias.

Actividades de riesgo

La distancia con respecto a las demás personas, la actividad y el tiempo que pasen juntos desempeñan un papel en el riesgo de transmisión del coronavirus. El distanciamiento social, el uso de máscaras y el lavado de manos pueden reducir el riesgo en la mayoría de las situaciones.

Cuestiones que hay que preguntar

- ¿El evento es en un lugar cerrado o al aire libre?
- ¿Cuánta gente asistirá?
- ¿Es posible el distanciamiento social con respecto a las personas que no son de mi familia?
- ¿Cuán probable es que

los demás asistentes estén usando máscaras?

- ¿Hay disponibilidad de instalaciones para lavarse las manos?
- Habrá comida? ¿Cómo prepararan la comida?
- ¿Hay un aumento de casos de COVID-19 en mi zona o en las zonas donde viven los otros asistentes?
- ¿Es probable que los otros asistentes hayan estado expuestos a la COVID-19 a través de su trabajo o sus actividades recreativas?
- ¿Alguno de los miembros de mi familia pertenece al grupo de riesgo en caso de contagio?



RIESGO MÁS ALTO
Reuniones en lugares cerrados con gente que no vive contigo.

RIESGO ALTO-MODERADO
Reuniones al aire libre con un grupo numeroso de gente que no vive contigo.

RIESGO MODERADO-BAJO
Actividades al aire libre con grupos reducidos de personas que no viven contigo.

RIESGO MÁS BAJO
Solo en tu casa, o acompañado de quienes viven contigo.

Medidas diarias para limpiar y desinfectar tu casa

Limpia regularmente las superficies de contacto frecuente, como mesas, perillas de puertas, mesadas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, canillas, lavabos, etc.



En el caso de superficies duras, pasa primero un paño con agua y jabón y luego aplica un desinfectante registrado por la EPA. En el caso de superficies blandas y objetos electrónicos, sigue las instrucciones del fabricante en lo referido a la limpieza o el lavado.



Cuando limpies, es recomendable que uses guantes, abras las ventanas o pongas un ventilador para ventilar el lugar.



Sigue las instrucciones de uso de los artículos de limpieza. Evita mezclarlos, y guárdalos fuera del alcance de niños y mascotas.

Si alguna de las personas que viven en tu casa está enferma, se necesita tomar mayores medidas de limpieza. Ingresa a

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> y haz clic en "Cómo protegerse."

INTERACT
FOR HEALTH

Puedes encontrar más información en
www.interactforhealth.org/covid-19

Y recuerda...



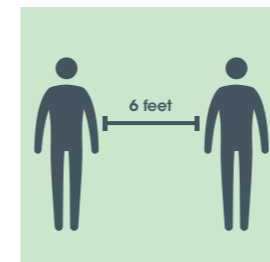
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón. (Si no hubiese agua y jabón, usa desinfectante de manos.)



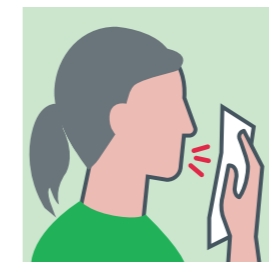
Usa un cobertor facial o máscara de tela cuando salgas.



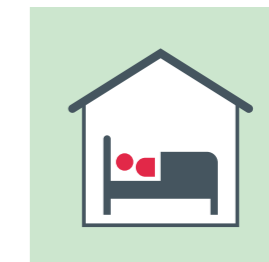
Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca sin haberte lavado previamente las manos, y evita tener contacto con personas enfermas.



Mantén una distancia de 6 pies con respecto a las demás personas en público.



Cúbrete la boca/nariz con un pañuelo de papel o con la manga cuando tosas o estornudes.



Si estás enfermo, quédate en tu casa y evita el contacto estrecho con los demás.