

Limitando la transmisión del COVID-19



¿Qué es el coronavirus COVID-19?

El nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) es un nuevo virus respiratorio que afecta el sistema respiratorio, incluyendo los pulmones y las vías respiratorias. Personas de todas las edades son susceptibles a COVID-19.

Las personas mayores de edad y aquellas con condiciones preexistentes (presión arterial alta, problemas cardíacos y diabetes), parecen ser más vulnerables y experimentan la enfermedad de manera más severa.

Aunque el brote se mueve rápidamente y continuará propagándose, tomar precauciones y mantenerse informado puede ayudar a proteger su comunidad y su familia. El coronavirus no distingue raza, nacionalidad u origen étnico.

¿Qué puede hacer para protegerse usted y su familia?

Todos debemos tomar tiempo para asegurarnos de que [nuestros hogares están listos](#), incluyendo la recolección de suministros, la planificación del cuidado infantil y saber cómo responder si muestra síntomas de la enfermedad.

Usted puede ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 mediante la práctica de precauciones básicas de salud que incluyen:

Quedarse en casa cuando esté enfermo.

Quédese en casa durante al menos 3 días sin fiebre, sin la ayuda de medicamentos y durante al menos 7 días después de que presente síntomas por primera vez.

Practicar distanciamiento social.

Limite ir a tiendas, negocios y otros espacios públicos. Trabaje desde casa si puede. [Limite el contacto](#) con individuos fuera de su hogar y mantenga una distancia de 6 pies cuando entre en contacto con los demás. Evite estar en grupos de más de 10 personas.

No aislarse.

Encuentre nuevas formas de mantenerse en contacto con familiares y amigos. Llámelos por teléfono o programe una noche de video llamada. Planifique leer el mismo libro o película y luego converse sobre ella por teléfono o a través de la internet.

Practicar una buena higiene.

Lávese las manos durante 20 segundos o use desinfectante para manos. Cúbrase la boca con un pañuelo de papel o la manga superior cuando tosa o estornude. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca y desinfecte todas las superficies que toque con frecuencia.

Mantener un estilo de vida saludable.

Coma alimentos saludables, haga ejercicio (estar afuera está bien siempre que se mantenga alejado de los demás) y mantenga un horario de sueño regular. [Aprenda a manejar la ansiedad y el estrés.](#)

Cuidar de su embarazo.

Las mujeres embarazadas y familias con infantes pueden leer información acerca de [embarazo, parto y lactancia](#) durante COVID-19.

