

# Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19.



Mantenga al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar, luego bótelolo en la basura y lávese las manos.



Cuando esté en un lugar público, use una mascarilla que cubra su nariz y boca.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

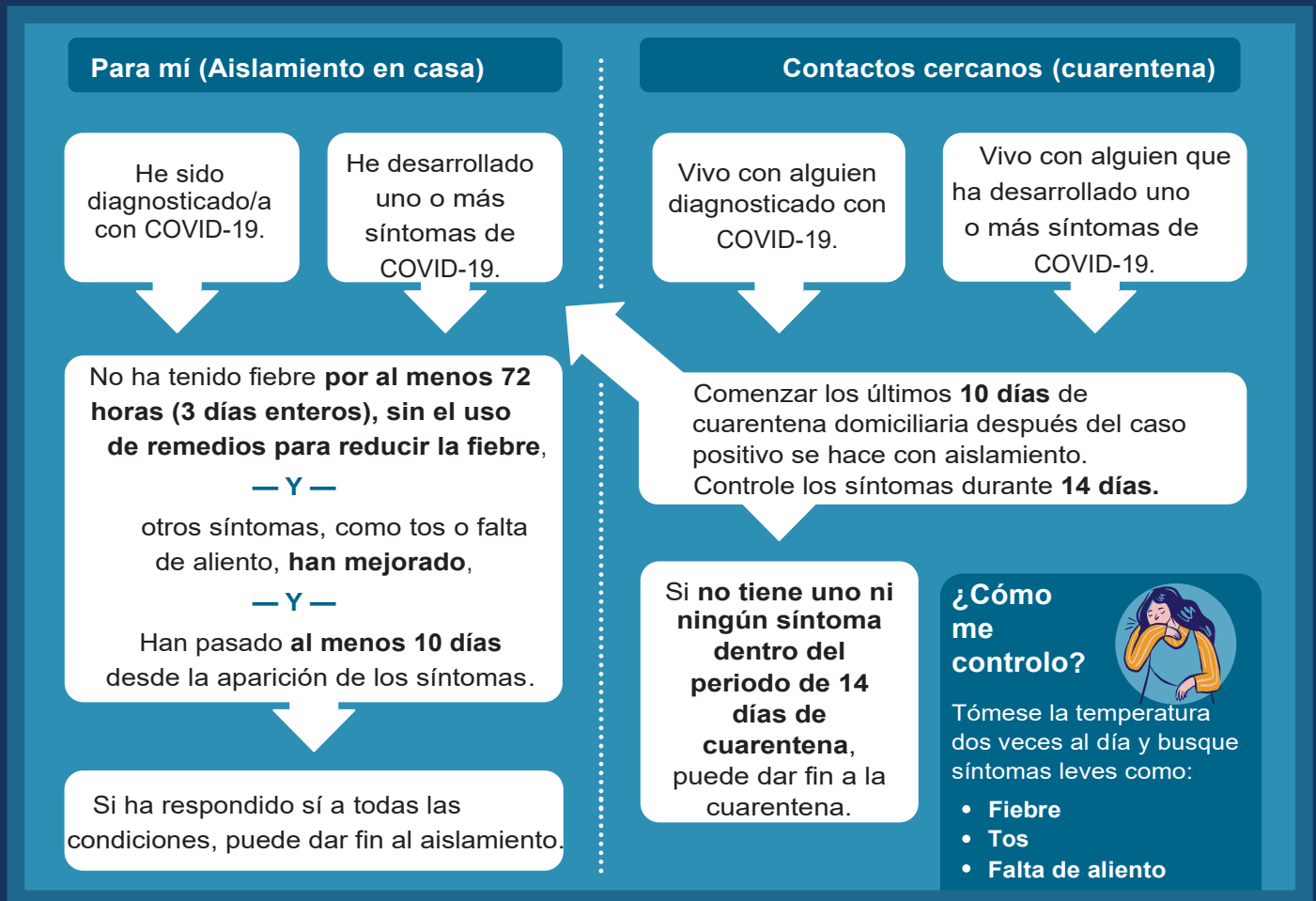


Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.

# ¿Qué sucede si no me siento bien o he estado cerca de alguien con COVID-19?



**El aislamiento y la cuarentena significan quedarse en casa y no ir al trabajo, la escuela, las reuniones, las actividades extracurriculares y cualquier otro lugar público que no sea cuando se busca atención médica.**

**AISLE** durante un mínimo de 10 días, si recibe un resultado positivo de la prueba COVID-19, desde el inicio de su (s) síntoma (s) o desde la fecha de su prueba positiva si no tuvo síntomas. Si alguien está esperando los resultados de la prueba, debe quedarse en casa hasta que lleguen los resultados.

**NOTIFIQUE** a sus contactos cercanos que pueden haber estado expuestos y anímelos a hacerse la prueba. Un contacto cercano es alguien que ha estado a menos de dos metros de distancia de una persona infectada con o sin cubrirse la cara durante al menos 15 minutos en 24 horas, incluidos los encuentros breves (no es necesario que sean minutos consecutivos). Puede haber excepciones a estos criterios en ciertos casos donde el riesgo de transmisión es mayor como el contacto durante deportes de alto impacto, abrazar o compartir cubiertos o bebidas, incluso si fue menos de 15 minutos.

**CUARENTENA** durante al menos 10 días, si es un contacto cercano de alguien que tiene COVID-19. Controle los síntomas durante 14 días. La cuarentena es más larga que el aislamiento, ya que una persona puede ser contagiosa antes de mostrar cualquier síntoma. Las personas que han tenido COVID-19 en los últimos 90 días, no necesitan ponerse en cuarentena como contacto cercano.