Cómo protegerse y proteger a los demás

**Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves**, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, al parecer tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19. Encuentre más información en la página [¿Tiene usted un mayor riesgo de presentar un caso grave de enfermedad](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)?

ícono de cabeza de lado tosiendo

Cómo se propaga

* En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).​​​​​​​
* **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
* Se cree que el virus [se propaga principalmente de persona a persona.](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).
	+ Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
	+ A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
	+ Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
	+ Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Todas las personas deberían

ícono de lavado de manos

Lavarse las manos frecuentemente

* [Lávese las manos](https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html) con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
* Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
* **Evite tocarse** **los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.

ícono de personas con flechas

Evite el contacto directo

* **Evite el contacto cercano con personas que están enfermas, incluso dentro de su casa.** De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
* **Mantenga distancia de otras personas fuera de su hogar**.
	+ Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
	+ [Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html).
	+ No se reúna en grupos.
	+ Manténgase alejado de lugares muy concurridos y congregaciones masivas.
	+ Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las [personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html).

ícono de cabeza con mascarilla

Cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara al estar rodeados de personas

* Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
* Todos deberían usar una [cubierta de tela para la cara](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) cuando salen de sus casas, por ejemplo, para ir a la tienda de comestibles o para buscar otros productos necesarios.
	+ Las cubiertas de tela para la cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
* La cubierta de tela para la cara es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
* NO use una mascarilla destinada a los trabajadores de la salud.
* Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. La cubierta de tela para la cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.

ícono de caja de pañuelos desechables

Cubrirse la boca al toser y estornudar

* **Si se encuentra en un ámbito privado y no tiene puesta la cubierta de tela para la cara, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
* **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
* **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

ícono de limpieza

Limpiar y desinfectar

* **Limpie Y desinfecte diariamente**[**las superficies que se tocan con frecuencia**](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html). Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
* **Si las superficies están sucias, límpielas.** Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
* **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** La mayoría de los [desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPAícono de sitio externo](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)  funcionarán.

Fuente:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>