

# Qué hacer para proteger a los demás si hay sospecha o si tiene el Coronavirus (COVID-19)

## Quédese en su casa, a menos que necesite atención médica.

No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos y evite usar el transporte público (autobuses, transportes compartidos o taxis) hasta que ya no necesite aislarse.

## Lávese frecuentemente las manos.

Si ve que tiene las manos sucias, láveselas con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no, puede usar desinfectante para manos que tenga entre 60 y 95 % de alcohol. Frótelo hasta cubrir toda la superficie de las manos y déjelo secar.

## Limpie frecuentemente las superficies que toque.

Limpie superficies de trabajo, mesas, picaportes, llaves y barras del baño, teléfonos, teclados y otras cosas que toque mucho. Además, limpie todas las superficies que puedan tener su sangre, sus heces o sus líquidos corporales.

Desinfecte con aerosol doméstico o paños desinfectantes siguiendo las instrucciones para su uso seguro.

Lave su ropa cuidadosamente, especialmente la que pueda tener su sangre, sus heces o sus líquidos corporales. Séquela a la temperatura más alta recomendada.

## Cúbrase la cara al toser o estornudar.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte interior del codo y brazo cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos desechables en un bote de basura cuyo interior esté revestido con una bolsa de plástico. Lávese las manos de inmediato.

## Manténgase separado de otras personas en su casa.

Duerma en otra habitación y use un baño distinto, si es posible. No reciba visitas, a menos que tengan que estar en el mismo lugar que usted. Además, evite el contacto con mascotas u otros animales. Esto puede contagiar el virus a otras personas.

## No comparta utensilios domésticos.

Evite compartir platos, vasos, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas. Si usa estos objetos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón.

## Use una mascarilla cuando esté con otras personas.

Si no puede usar una mascarilla (cubrebocas), no debe haber otras personas en la misma habitación que usted o deben usar una mascarilla si entran a su habitación.

Si necesita ayuda médica, dígame a su proveedor que tiene COVID-19 o que se sospecha que podría tenerlo antes de ir a buscar ayuda. Y póngase una mascarilla antes de entrar a las instalaciones. Esto ayudará a prevenir que otras personas sean expuestas o infectadas.

Si tiene una emergencia médica, llame al operador del 911 y dígame que usted tiene COVID-19 o podría tenerlo. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el equipo de servicios médicos de emergencia.