

Manteniéndose seguro del COVID-19 en casa

Algunas personas con COVID-19 ni siquiera saben que lo tienen. Por eso es tan importante que todos usen una mascarilla y se mantengan al menos a seis pies de distancia de los demás. Puede parecer más difícil cuando se tiene una familia numerosa en casa, así que utilice esta guía para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.

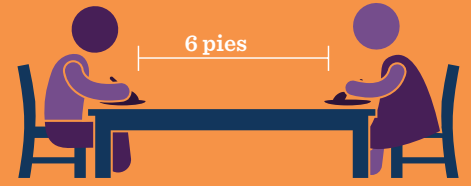
Siempre



Usar una mascarilla alrededor de la gente



Lavarse las manos con jabón



Manténgase a seis pies de distancia en las comidas

Si usted está infectado



No cocine para los demás ni se siente cerca de ellos



Limpie el baño después de usarlo



Deje que sólo una persona lo cuide

Manteniéndose seguro del COVID-19 en el trabajo

Mucha gente no puede trabajar desde casa durante el COVID-19. Cuando trabaja o viaja en un auto o autobús con otras personas, puede estar cerca de alguien que está enfermo, aunque no muestre síntomas. Utilice estos consejos para asegurarse de no contraer el COVID-19 ni llevarse a su familia.



Cuando compartan el auto, usen mascarillas y mantengan el aire acondicionado sin circulación



Lávese las manos cuando llegue



Mantenga su mascarilla puesta



Manténganse a seis pies de distancia en las comidas



Si está enfermo, quédese en casa

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Salud de Virginia

Prince William Health District










NOVANT HEALTH

UVA HEALTH SYSTEM

Lo mejor de la salud para usted

Manténgase seguro del COVID-19 durante todo el día

Evitar el COVID-19 significa hacer las cosas que hace todos los días, pero de la manera más segura posible. Utilice este cuadro para ver cómo reducir los riesgos de estas actividades cotidianas.

Actividad	Alto riesgo	Riesgo moderado	Menor riesgo
 Mantener las manos limpias	No lavar en absoluto	Lavar sólo a veces	Lavarse con agua y jabón durante 20 segundos, o usar un desinfectante de manos que tenga al menos un 60% de alcohol
 Usando el baño después de alguien con COVID-19	No limpiar el baño después de que la persona con COVID-19 lo use	Abrir las ventanas y esperar, limpiar el baño con guantes y blanqueador después de que la persona con COVID-19 lo haya usado	Hacer que el enfermo limpie el baño cada vez, con guantes y blanqueador diluido o aerosol de limpieza
 Visitar a los amigos o la familia	Sin distancia social y sin mascarilla	Usando una mascarilla pero sentados juntos	Usando una mascarilla y manteniéndose a seis pies de distancia
 Comiendo juntos	Sentado cerca de gente que no vive con usted	Sentado a menos de seis pies de distancia de los demás	Sentado al menos a seis pies de distancia de los demás
 Cuidando a un pariente enfermo	Más de una persona cuidando a un miembro de la familia con COVID-19	La misma persona que cuida a un miembro de la familia con COVID-19, así como el resto de la casa	Una persona en la casa cuidando a la persona con COVID-19 solamente
 Compartir el auto para ir a trabajar	Ventanas del auto cerradas, aire acondicionado en circulación, sin mascarillas	Las ventanas de los autos están abiertas, el aire acondicionado no está en circulación, pero no hay mascarillas	Las ventanas de los autos están abiertas, el aire acondicionado no está en circulación y las mascarillas están puestas
 Manteniéndose seguro en el trabajo	Sin mascarilla, sin distanciamiento social, sin lavarse las manos, sentados juntos en las comidas	El distanciamiento social pero sin mascarillas, sin lavarse las manos y sentándose juntos	Usar una mascarilla, distanciarse socialmente, lavarse las manos a menudo, sentarse al menos a 6 pies de distancia en las comidas

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Salud de Virginia