

Practica la Distancia Social

Debes hacer todo de tu parte para detener una infección o virus que se dispersa por la comunidad. Aunque seas joven, o que estés sano, corres riesgo y tus actividades pueden aumentar el riesgo para otros en tu comunidad, en especial personas de edad y aquellos con condiciones de salud crónicas. Por esta razón es importante que practiques la Distancia Social. La distancia social quiere decir que hay que aumentar el espacio físico entre una persona y otra, manteniendo unos seis pies de distancia -una separación de dos brazos - para evitar la propagación de este virus.

Así es como puedes practicar la distancia social para reducir el contagio de la infección. Usa un cubrebocas en público, si estás con personas que no viven contigo y cuando no te es posible mantener una distancia de 6 pies con los demás. Escucha la información de los oficiales de la salud para saber lo más actual sobre la distancia social en los restaurantes, servicios religiosos y compras en los negocios.

La distancia social también significa no contacto físico con seres queridos -no abrazos, no tocar o darles la mano a otros. Esto ayudará a retrasar la propagación de la infección. Otra manera de practicar la distancia social es trabajando desde la casa cuando sea posible, a menos que seas considerado un empleado esencial, como trabajadores de salud o personal de emergencia. Si regresas a trabajar, recuerda de tener a la mano tu cubrebocas, pañuelos y desinfectante para manos. Esto ayuda a detener la propagación de la infección por el contacto - tosiendo y estornudando y tocando superficies comunes como botones de elevador y manijas.

Recuerda de lavarte las manos con agua y jabón cuando menos por 20 segundos, especialmente después de estar en un lugar público, o de sonarte la nariz, toser o estornudar, y después de tocar tu cubrebocas. Si no tienes disponible agua y jabón, usa un desinfectante para manos que contenga cuando menos 60% de alcohol.

Se puede propagar el virus al estornudar y toser. Si tienes que estornudar o toser en público, no te quites el cubrebocas, aléjate de los demás y estornuda o tose en el ángulo de tu codo. Lávate las manos de inmediato o utiliza el desinfectante para manos.