

Medidas para protegerse y proteger a los demás



Evite estar con otras personas si usted o alguien con quien vive se sienten enfermos.



Si debe estar con otras personas, póngase una mascarilla que le cubra completamente la nariz y la boca, incluso cuando esté adentro de su casa. Si está solo en una habitación, no es necesario que use una mascarilla.



Manténgase al menos a 6 pies/2 metros (2 brazos de largo) de las personas que no viven con usted, tanto en áreas interiores como exteriores.



Cuando esté en áreas interiores y con otras personas, abra las ventanas para mejorar la ventilación y para que entre aire fresco.



Trate de no tocarse los ojos, la nariz, la boca ni la mascarilla.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo y luego lávese las manos.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie las cosas que usted o los demás tocan con frecuencia, como las manijas de las puertas, los grifos y las herramientas.



Si tiene preguntas, contacte a su empleador o contratista de mano de obra.



Póngase la vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted.

Esté atento por si presenta síntomas de COVID-19, por ejemplo:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Si tiene alguno de los síntomas mencionados, dígaselo a su empleador o contratista. Encuentre un centro médico en el sitio o la comunidad para programar una cita: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>. Dígame al centro de salud que usted cree que podría tener COVID-19 y que necesita programar una cita.



cdc.gov/coronavirus-es