

Cómo prevenir la diseminación del COVID-19

¡Quédese en casa siempre que pueda, excepto para recibir atención médica!



Manténgase al menos a seis pies de distancia de otras personas, aunque no parezcan enfermos. Durante el tiempo de las órdenes de quedarse en casa, averigüe cuáles son las políticas de su comunidad con respecto a salir de su casa. Si necesita atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica, si tiene una emergencia médica, ¡busque atención médica!

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



Hágalo antes de comer o preparar la comida, y después de estornudar, toser, sonarse la nariz o visitar cualquier lugar público. Si no puede lavarse con agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Use una mascarilla (cubre bocas) cuando esté en lugares públicos.



En New Jersey, las personas deben usar mascarilla cuando hacen compras en negocios minoristas esenciales, cuando entran a un restaurante o bar para recoger pedidos de comida para llevar, y cuando viajan en trenes, autobuses, trenes ligeros o vehículos de transporte para incapacitados.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



El virus puede permanecer en algunas superficies durante varios días. Usted puede infectarse si toca estas superficies y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.



Con soluciones de alcohol que contengan al menos un 70% de alcohol, o soluciones diluidas de cloro para uso doméstico, limpie los objetos de uso frecuente como teléfonos, llaves, tabletas, manijas de puertas y controles remotos de TV.

Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel o con el codo.



El coronavirus se disemina principalmente a través de gotitas cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de otras. No tosa o estornude en su mano.

Planee cómo cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos.



Los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo y deben consultar con los médicos para mantenerse protegidos. Haga una lista de contactos de emergencia y designe un espacio en su casa para los familiares enfermos.

Lo que DEBE Y LO QUE NO DEBE HACER en cuanto a la prevención

+ LO QUE DEBE HACER

- Quedarse en casa, excepto para recibir atención médica. Si tiene síntomas graves, llame al 911.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (o usar un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol).
- Cubrirse la boca con el codo o la manga si tose o estornuda.
- Mantenerse informado visitando el sitio web que habla sobre el COVID-19 de su [N.J. Department of Health](#), el [CDC](#), y [New Jersey Hospital Association](#).
- Mantenerse en contacto con los amigos y la familia a través del teléfono o de video conferencias.

- LO QUE NO DEBE HACER

- No salir de su casa ni participar en grupos con fines no esenciales.
- No toser o estornudar en sus manos.
- Durante las órdenes de quedarse en casa, no visitar a sus amigos y familiares porque pueden ponerse en mayor riesgo unos a otros.
- ¡No bajar la guardia, es importante que todos estemos muy atentos para evitar la diseminación del COVID en New Jersey!

Para obtener más información visite <http://www.njha.com/coronavirus>

