

# Lo Qué Debe Saber y Hacer Para Prevenir COVID-19

**Cada persona tiene un papel que desempeñar.** La mejor forma de prevenir la infección es evitar la exposición a este virus. Los Servicios de Salud Pública (PHS) recomiendan tomar precauciones diarias para ayudar a detener la propagación de los virus respiratorios que son las mismas precauciones que tomaría para evitar la gripe.



- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos; especialmente:**
  - \* **Después de ir al baño.**
  - \* **Antes de comer.**
  - \* **Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.**



- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante a base de alcohol que contenga el grado de alcohol de 60% - 95% .
- Evite tocarse los ojos, nariz y la boca.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude en la parte interna del codo.
- Evite el contacto cercano con otras personas que están enfermas.



- Quédese en casa si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar, el trabajo y la escuela.
- Practique hábitos saludables: duerma lo suficiente, sea físicamente activo, controle su estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.



- Si no ha recibido su vacuna anual contra la gripe, por favor programe una cita con su proveedor de salud para que lo ayude a protegerse contra la gripe.
- **Manténgase a 6 pies de distancia de personas con las que no vive.**



- **Utilice una simple cobertura facial para frenar la propagación del virus y así ayudara a las personas que pueden tener el virus y no lo saben a evitar transmitirlo a otras personas.**

El 18 de junio de 2020, el Departamento de Salud Pública de California emitió la [Guía Para El Uso De Coberturas Faciales](#) que ordeno que las coberturas faciales se usen en todo el estado en ciertas circunstancias y con algunas excepciones.