

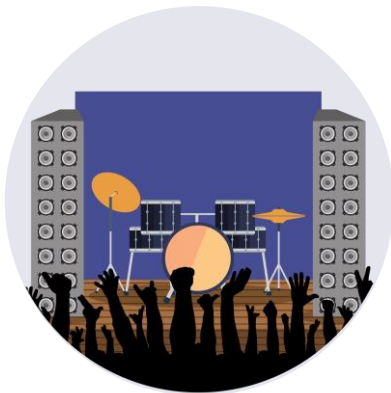
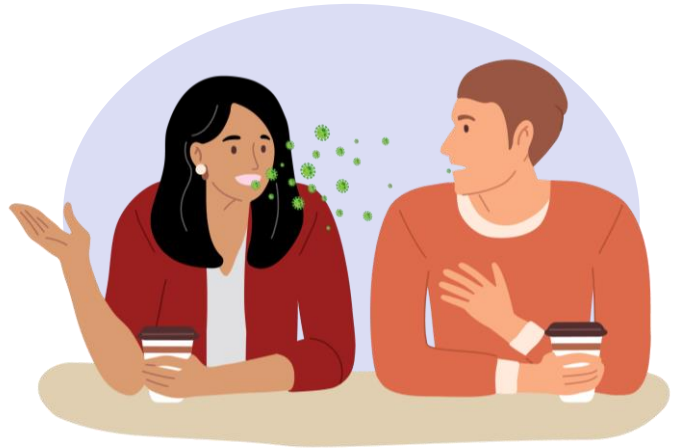
Cómo reducir su riesgo de COVID-19

Cómo se transmite el COVID-19

Las personas infectadas despiden el virus al aire en gotitas cuando hacen cosas como respirar, hablar, cantar o toser.

El virus se transmite a otras personas cuando:

- Ellos **respiran** las gotitas
- Las gotitas **caen** en su nariz, boca u ojos
- Se **tocan** la nariz, la boca o los ojos con las manos que tienen el virus



¿Cuáles son las situaciones de mayor riesgo?

COVID-19 se propaga más fácilmente en:

- **Espacios cerrados** con poco flujo de aire
- **Lugares con mucha gente**
- **Ambientes de contacto cercano**, especialmente donde las personas hablan, gritan o respiran con dificultad

Reduzca su riesgo en lugares donde el COVID-19 se propaga más fácilmente.

- Use una mascarilla más protectora, como una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica (doble mascarilla) o un respirador
- Mantenga su visita corta
- Vaya cuando no hay mucha gente
- Abra ventanas y puertas o prenda un ventilador



Protéjase del COVID-19



- **Vacúnase.** It will slow the Es la mayor manera de protegerse y proteger a otras personas que están en riesgo. Detendrá la propagación de COVID-19, incluidas las variantes del virus. Anime a sus amigos y familiares a vacunarse.



- **Use una mascarilla que se ajuste cómodamente alrededor de la nariz y la boca** y que tenga al menos 2 capas. Es una de las herramientas más poderosas para protegerse a sí mismo y a otras personas no vacunadas.



- **Trate de evitar lugares con mucha gente.** Estar en multitudes, especialmente en espacios interiores, lo pone en mayor riesgo.



- **Elija espacios al aire libre** para actividades sociales y de ejercicio.

- **Mantenga su distancia.** Utilice dos brazos como guía (aproximadamente 6 pies).

- **Socialice con el mismo grupo de amigos y familiares.** Trate de evitar mezclarse con muchas personas diferentes que no estén vacunadas.



- **Sea flexible.** Esté dispuesto a cambiar sus planes o irse si se encuentra en un lugar donde el COVID-19 se puede propagar más fácilmente.

- **Lávese las manos y/o use desinfectante de manos con frecuencia** - especialmente después de estar en espacios públicos.

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Si tiene síntomas de COVID-19, hable con un médico y hágase la prueba. Quédese en casa y lejos de los demás hasta que obtenga el resultado de su prueba de COVID-19.