



Antes de Salir Durante COVID

- Si usted es una persona mayor, **antes de salir de casa, determine cómo se siente**. Por ejemplo, si tiene un vengo la nariz, está tosiendo, o se siente mal, quédese en casa. Si se siente inusualmente cansado quédese en casa y tome su temperatura, si su temperatura supera los 100, quédese en casa y consulte a un profesional médico.
- **La investigación ha demostrado** que el uso de máscaras ayuda significativamente a retrasar la propagación de COVID-19.
- **Use una máscara facial**, un tipo de tela o de bucle quirúrgico. Las máscaras respiratorias N 95 son mucho mejores y también pueden filtrar pequeñas microgotas que pueden llevar el virus corona.
- **Cuando use una máscara facial debe usarla correctamente**, cubriendo la nariz y la boca.
- **Debe evitar a otras personas que no estén usando revestimientos faciales**. Esto es importante si usted es un anciano, ya que usted está más en riesgo que todos los demás grupos de edad para este virus.
- **Lávese las manos con frecuencia**, especialmente durante y después de estar en cualquier lugar público.
- **Asegúrese de utilizar sólo toallas de papel para el secado de manos**, sin compartir toallas, esto puede propagar fácilmente el virus a muchas personas.
- **Tener tejidos a mano y una botella de desinfectante de manos**, preferiblemente con al menos 60 por ciento de alcohol.
- Si debe salir en público, **trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia**, más es mejor para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás.



Visitar a Amigos y Familiares

- **Retrasar su visita** cuando visite a amigos y/o familiares. Esto ayudará a prevenir la propagación del virus, y proteger la salud de sus familiares y usted.
- Tan como puedas, **practica el distanciamiento social**, en cualquier situación social, incluso amigos y familiares pueden transmitir el virus sin saberlo.
- Si alguien que está considerando visitar ha tenido algún tipo de contacto con el virus, con o sin síntomas, debe permanecer en casa. Si tiene alguna duda, **actuar con cuidado**.
- Debo visitar a amigos o familiares, **recordar que cada persona con la que interactúa, podría ser un posible portador de virus**. Un alto porcentaje de los que reciben COVID-19 son infectados por personas sin síntomas.

