



Mayor Sylvester Turner



# Como protegerse y proteger a los demas de la COVID-19

## ¿Qué es la COVID-19?

- La enfermedad por coronavirus 2019 es una afección causada por COVID-19, un virus que es muy contagioso y se propaga con mucha facilidad de persona a persona. Aún estamos aprendiendo sobre su propagación.
- El virus de la COVID-19 es un coronavirus nuevo contra el cual no existe una vacuna.
- Los síntomas de la enfermedad por coronavirus 2019 pueden ser leves (o inexistentes) a graves .

## ¿Cómo se propaga el virus de la COVID-19?

- Las personas infectadas a menudo tienen los síntomas de la enfermedad, pero los asintomáticos también pueden propagar el virus.
- El virus de la COVID-19 se propaga a través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o a la nariz, o ser inhaladas por quienes se encuentran cerca.

## ¿El virus de la COVID-19 se propaga por el contacto con superficies u objetos contaminados?

- Cuando una persona tose, estornuda o habla, caen gotitas respiratorias que pueden contaminar las superficies y los objetos.
- El virus de la COVID-19 puede subsistir durante algunas horas o hasta varios días sobre una superficie.
- Si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la COVID-19 y luego se toca la boca, la nariz o los ojos, puede infectarse.

## ¿Cómo puedo evitar la infección por COVID-19?

- Quédese en casa; salga solo para lo esencial, como comprar alimentos o medicamentos.
- Use un cubrebocas para ir a lugares públicos, como por ejemplo una tienda de alimentos.
  - Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
  - Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos sin haberse lavado las manos.
  - Al estornudar o toser, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable y deséchelo o use el pliegue del codo; luego lávese las manos.
  - Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia con desinfectantes aprobados por la EPA.
  - Cuídese. Descanse y manténgase hidratado.
  - Ponga en práctica el distanciamiento social.
  - Use un cubrebocas o barbijo.

## ¿Qué es el distanciamiento social?

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás.
- No se reúna con otras personas.
- Evite los lugares con mucha gente.
- Evite el contacto estrecho con otros y con personas enfermas.
- Quédese en casa lo que más pueda.
- Manténgase alejado de quienes tienen mayor riesgo de enfermarse. Tenga en cuenta que los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades subyacentes graves tienen mayor riesgo.

## ¿Tengo la COVID-19?

- Llame al médico si tiene fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida del gusto o del olfato.
- Llame al 911 si se trata de una emergencia médica potencialmente mortal.
- Si cree que tiene la COVID-19, evite el transporte público, los vehículos compartidos o los taxis y manténgase alejado de otras personas y mascotas.

Mayor's Health Equity Response Task Force #HER



[HOUSTONEMERGENCY.ORG/COVID19](https://HOUSTONEMERGENCY.ORG/COVID19)

Atención telefónica para COVID-19:  
832-393-4220