



Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo protegerse y proteger a los demás

Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, al parecer tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19. Encuentre más información en la página [¿Tiene usted un mayor riesgo de presentar un caso grave de enfermedad?](#)



Cómo se propaga

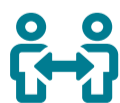
- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se cree que el virus [se propaga principalmente de persona a persona](#).
 - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Todas las personas deberían



Lavarse las manos frecuentemente

- [Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.



Evite el contacto directo

- **Evite el contacto cercano con personas que están enfermas, incluso dentro de su casa.** De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Mantenga distancia de otras personas fuera de su hogar.**
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - [Mantenga una distancia de al menos 6 pies \(aproximadamente la longitud de 2 brazos\) de otras personas.](#)
 - No se reúna en grupos.
 - Manténgase alejado de lugares muy concurridos y congregaciones masivas.
 - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las [personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).



Cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara al estar rodeados de personas

- Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- Todos deberían usar una [cubierta de tela para la cara](#) cuando salen de sus casas, por ejemplo, para ir a la tienda de comestibles o para buscar otros productos necesarios.
 - Las cubiertas de tela para la cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- La cubierta de tela para la cara es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
- NO use una mascarilla destinada a los trabajadores de la salud.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. La cubierta de tela para la cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.



Cubrirse la boca al toser y estornudar

- Si se encuentra en un ámbito privado y no tiene puesta la cubierta de tela para la cara, recuerde siempre **cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpiar y desinfectar

- **Limpe y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia**. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- Si las superficies están sucias, **límpielas**. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico**. La mayoría de los [desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA](#) [funcionarán](#).

Recursos sobre el lavado de manos



[Consejos sobre el lavado de manos](#)



[Higiene de las manos en entornos de atención médica](#)

Más información

[Síntomas](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Qué hacer si está enfermo](#)

[Viajeros](#)

[Si alguien en su casa se enferma](#)

[Personas, escuelas, eventos, empresas y más](#)

[Profesionales de atención médica](#)

[Distanciamiento social \(video en ASL\)](#)

[6 pasos para prevenir el COVID-19](#)

[Serie de videos en ASL: Lo que debe saber acerca del lavado de manos](#)

[6 pasos para prevenir el COVID-19 \(versión con lenguaje de señas americano\)](#)

Esta página fue revisada el 24 de abril de 2020