

# Quédese en casa - Disminuya la propagación

## *¿Por qué es importante quedarse en casa durante el COVID-19?*

Limitar el contacto físico con los demás, quedándose en casa tanto como sea posible, es el paso más importante que podemos tomar para disminuir la propagación del COVID-19. Quedarse en casa ayuda a proteger de enfermedades graves a las personas más vulnerables: las personas mayores de 65 años y las personas con problemas de salud como asma, diabetes y enfermedades cardíacas.



## *¿Cómo quedarse en casa disminuye la propagación de la enfermedad?*

El COVID-19 se propaga entre personas que están en contacto cercano (hasta una distancia de unos 6 pies).

## *¿Quién debería quedarse en casa?*

Todos deberían quedarse en casa tanto como sea posible para proteger su propia salud y la salud de los demás.

## *¿Cuándo está bien salir?*

Está bien salir para buscar atención médica, hacer trabajos esenciales y obtener suministros como comestibles y medicamentos recetados. Cuando tenga que salir, asegúrese de usar tela que cubra la cara, practique el distanciamiento social y lávese las manos a fondo y con frecuencia.

## *¿Qué pasos debo tomar si tengo que salir?*

Si debe salir de casa, asegúrese de:

- Usar una protección de tela que le cubra la cara.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrir su boca y nariz con un pañuelo o su manga.
- Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos. Usar desinfectante a base de alcohol si no puede lavarse las manos.
- Mantener 6 pies de distancia entre usted y los demás.

*Para mayor información:* [www.vdh.virginia.gov/coronavirus](http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus)



5/20



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síganos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
*To protect the health and promote the well-being of all people in Virginia.*