

## Distanciamiento social

Manténgase a usted y a su comunidad a salvo de COVID-19

¡Estamos todos juntos en esto!

### ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una nueva enfermedad respiratoria causada por un virus transportado en gotitas desde la nariz y la boca de una persona infectada que causa síntomas parecidos a la gripe y dificultad para respirar. En este momento, no hay cura ni vacuna. El virus se transmite fácilmente entre las personas, y la propagación de COVID-19 en toda la comunidad ahora se está produciendo en los Estados Unidos, incluidos Nueva York y el condado de Rockland, donde el número de infecciones aumenta a diario. Aproximadamente 8 de cada 10 personas con la infección experimentarán una enfermedad leve a moderada y se recuperarán en casa sin complicaciones. El tiempo de recuperación varía. Aproximadamente 2 de cada 10 personas con la infección desarrollarán una enfermedad grave que necesitará atención médica.

Las personas corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones potencialmente mortales debido a COVID-19 si son mayores de 60 años y particularmente mayores de 80 años, tienen un sistema inmunitario deficiente (inmunocomprometido) o tienen problemas de salud y afecciones subyacentes como enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, y diabetes

Si una persona está enferma con un caso confirmado de COVID-19 o tiene síntomas, debe quedarse en casa y limitar el contacto con otras personas, incluidas las personas de su hogar, tanto como sea posible. Si necesita atención médica, comuníquese con su médico o clínica antes de llegar.

Cómo prevenir la infección con distanciamiento social

El distanciamiento social y la higiene personal (lavarse las manos con frecuencia durante 20 segundos, cubrirse la tos y los estornudos, no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar, no compartir artículos personales) son las mejores maneras de reducir el riesgo de contraer la infección y difundiéndolo a otros. Cuando las personas se quedan en casa, interactúan con menos personas y aumentan la distancia física entre ellas y los demás, el virus tiene menos oportunidades de propagarse.

### Mantén tu distancia

- Quédate en casa a menos que deba ir a trabajar, buscar atención médica u obtener alimentos.
- Evite las multitudes y las grandes reuniones como teatros, eventos deportivos y funciones sociales.
- Mantenga una distancia de 6 pies (2 metros) entre usted y otras personas cuando se encuentre en reuniones y en público.
- Evite estrechar las manos para evitar la propagación de gérmenes. Use un golpe de codo u onda en su lugar.

### Sugerencias

- Compre durante las horas de la tienda más temprano o más tarde para evitar multitudes.
- Cuando utilice el transporte público, intente viajar en horas no pico. En el metro o en los autobuses, párese / siéntese lo más lejos posible de otras personas.
- Use las redes sociales y las videoconferencias para "visitar" y reunirse con amigos, familiares y compañeros de trabajo.
- Para socializar, especialmente para familias con niños, considere pasar tiempo con otro hogar con el que acepte reducir todo contacto externo.

