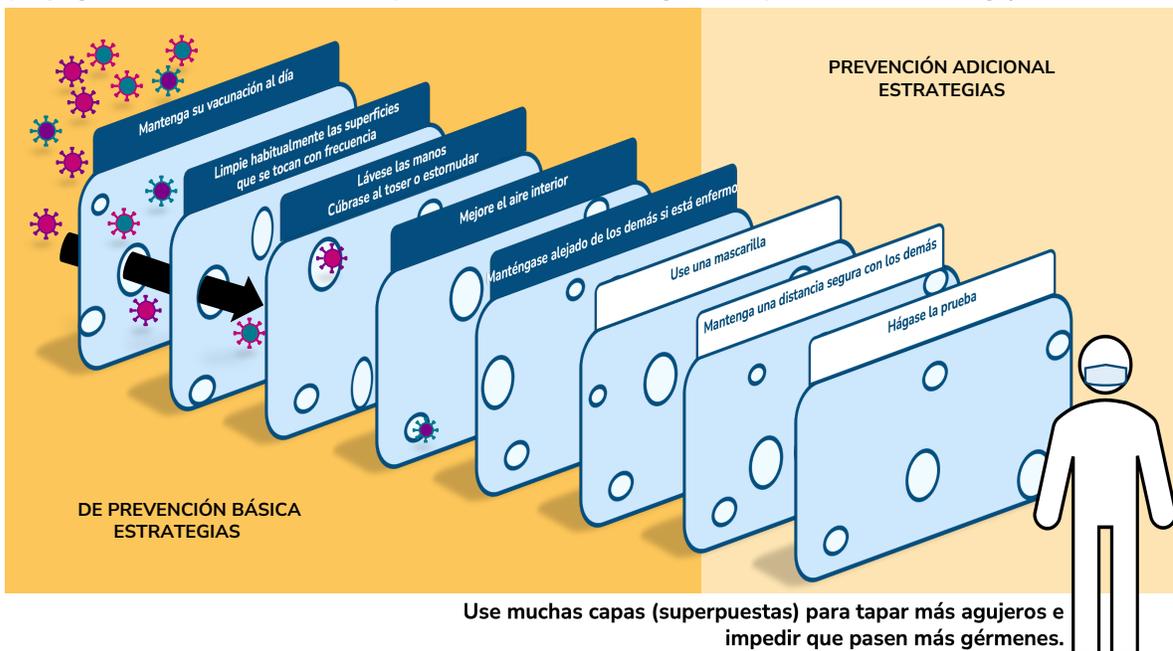


# DISMINUYA LA PROPAGACIÓN

Ninguna estrategia (una sola feta de queso suizo) por sí misma es perfecta para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Cada estrategia tiene puntos débiles o "agujeros".



<p><b><u>Mantenga su vacunación al día</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuentre dónde realizar una cita para recibir las vacunas contra el COVID-19 y contra la gripe en <a href="https://www.vaccines.gov">vaccines.gov</a>.</li> <li>Pregunte a su proveedor de atención médica sobre cómo protegerse del VRS, especialmente si: <ul style="list-style-type: none"> <li>Es mayor de 60 años (para la vacuna)</li> <li>Está embarazada de 32-36 semanas entre septiembre y enero (para que la vacuna proteja al recién nacido)</li> <li>Se trata de un bebé nacido durante la primera temporada de enfermedad respiratoria o entrando en ella (para un medicamento con anticuerpos)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b><u>Limpie habitualmente las superficies que se tocan con frecuencia</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpie y desinfecte habitualmente las superficies que se tocan con frecuencia (al menos una vez al día cuando alguien de la familia esté enfermo).</li> </ul>
<p><b><u>Lávese las manos, cúbrase al toser/estornudar</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por 20 segundos. <ul style="list-style-type: none"> <li>Si no es posible lavarse las manos, use desinfectante con al menos 60% de alcohol.</li> </ul> </li> <li>Cubra la tos y los estornudos.</li> <li>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</li> </ul>
<p><b><u>Mejore el aire interior</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lleve el aire exterior al interior. Filtre el aire para reducir la cantidad de virus en su <a href="#">casa</a> y en el <a href="#">trabajo</a>.</li> </ul>
<p><b><u>Manténgase alejado de los demás si está enfermo</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quédese en casa y alejado de los demás durante al menos 24 horas hasta que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sus síntomas mejoren (si tenía síntomas) y</li> <li>No tenga fiebre (sin usar medicamentos antifebriles).</li> </ul> </li> <li>Si es posible, use un baño y un dormitorio separados de los demás.</li> </ul>
<p><b><u>Use una mascarilla</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use la mascarilla que ofrezca el mejor ajuste, protección y comodidad cuando se requiera o se recomiende.</li> <li>Puede decidir usar una mascarilla en cualquier momento.</li> <li>Las personas con síntomas, una prueba positiva o exposición a una enfermedad respiratoria deben usar una mascarilla o respirador de alta calidad cuando estén en lugares públicos cerrados.</li> </ul>

<p><u>Mantenga una distancia segura con los demás</u></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga la mayor distancia posible con las personas que no viven con usted.</li><li>• Evite las grandes multitudes si no puede mantener distancias seguras.</li></ul>
<p><u>Hágase la prueba</u></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una prueba puede indicarle qué enfermedad padece e informarle sobre su tratamiento y medidas de prevención.<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Un proveedor de atención médica puede indicarle si necesita una prueba. Puede comprar algunas pruebas sin receta.</li></ul></li><li>• Para el COVID-19 o la gripe, su proveedor puede recetarle medicamentos para aliviar los síntomas o acortar el tiempo de la enfermedad.</li><li>• Considere la posibilidad de hacerse la prueba antes de estar cerca de cualquier persona de alto riesgo, y especialmente si usted o un miembro de su hogar corren un riesgo alto de contraer una enfermedad grave por una infección respiratoria.</li></ul>