



Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

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 piensa 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.

Más detalles: [Cómo se propaga el COVID-19](#)



Todos deberían:



Limpiarse las manos con frecuencia

- [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.

Evitar el contacto directo

- **Evite el contacto cercano** con personas que están enfermas
- [Quédese en casa tanto como sea posible.](#)  
- Ponga **distancia** entre usted y las demás personas.



- Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
- 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 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 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 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 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 cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.

Más detalles: [Cubiertas de tela para la cara](#)



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.



Limpie y desinfecte

- Limpie 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.

Para desinfectar:

La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar, registrados en la EPA, funcionarán. Use desinfectantes apropiados para la superficie.

Las opciones incluyen:

- Diluir el blanqueador con cloro de uso doméstico que tenga.
Para hacer una solución de blanqueador con cloro, mezcle:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua

- 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua

Siga las instrucciones del fabricante para su aplicación y ventilación adecuada. Verifique que el producto no se encuentre vencido. Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente.

- **Soluciones de alcohol.**

Asegúrese de que la solución tenga al menos un 70 % de alcohol.

- **Otros desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA.**

Se anticipa que los productos [aprobados por la EPA que afirman ser eficaces contra patógenos virales emergentes](#) [7 páginas] serán eficaces contra el COVID-19, con base en los datos de virus más difíciles de eliminar. Siga las instrucciones del fabricante para cada uno de los productos de limpieza y desinfección (p. ej., concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.).

Página relacionada: [Más consejos sobre el lavado de las manos](#)

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

Más información

Síntomas

Profesionales de atención médica

Qué hacer si está enfermo

6 pasos para prevenir el COVID-19

Si alguien en su casa se enferma

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

Preguntas frecuentes

Distanciamiento social (video en lengua de señas estadounidense)

Viajeros

Personas, escuelas, eventos, empresas y más