

# Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como COVID-19.

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.



Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo en la basura.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.



Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para cara sobre su nariz y boca.

Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019

Los pacientes con COVID-19 han presentado enfermedad respiratoria de leve a grave.

Los síntomas\* pueden incluir

FIEBRE



TOS



\*Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.

Consulte a un médico si presenta síntomas y ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área en la que haya propagación en curso del COVID-19.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



[cdc.gov/COVID19-es](https://cdc.gov/COVID19-es)

# Lo que necesita saber sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

## ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

## ¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

Sí. El COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

## ¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Infórmese sobre lo que se sabe acerca de la propagación de los coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

## ¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

## Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

## ¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

## ¿Hay alguna vacuna?

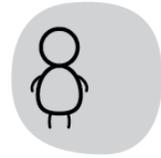
En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

## ¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.



## ¿Cómo auto-aislarte por el COVID-19?

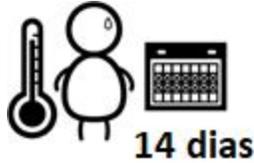


**Puedes salvar vidas si te quedas en casa.** Si estás infectado con el virus COVID-19, puedes contagiar a muchas personas; incluidos parientes y vecinos mayores.

**20 segundos**



Lávate las manos con frecuencia, **no te toques** la cara



**Monitorea** tus **síntomas** durante **14 días**

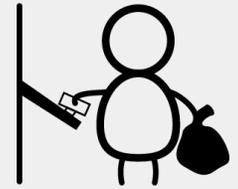


**Limpia y desinfecta** tu casa con frecuencia

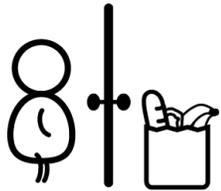
### ¿Vives en un apartamento o condo?



**Usa tus codos o nudillos** para los botones del ascensor



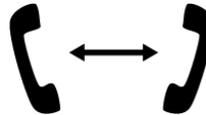
**Usa una toalla de papel** para tocar la tapa del basurero



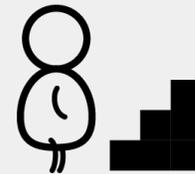
Utiliza servicios de **entrega de comida**



**Trabaja desde tu casa** o para de trabajar



**Mantente conectado** solo por **teléfono** e **internet**



**Usa las escaleras** cuando sea posible



**Abre las puertas automáticas** usando **codos o nudillos**

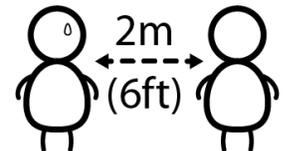
## ¿Qué hacer si vives con otras personas y estás enfermo?



Usa **tazas y platos diferentes**, límpialos y desinfectándolos **a menudo**



**Lávate las manos antes y después** de acariciar a las mascotas, o intenta no acariciarlos



**Manténte a 2 metros** de distancia o **usa una máscara**

# Ayude a prevenir el contagio de virus

Adopte medidas todos los días para prevenir el contagio de virus respiratorios como la gripe e influenza:



Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos – especialmente después de usar el baño o soplarse la nariz y antes de comer.



Si no hay agua y jabón disponible, utilice un desinfectante para manos que tenga por lo menos un 60% de alcohol.

Para toser o estornudar, tápese la boca con parte interior del codo o una pañuelo.



No se toque los ojos, la nariz, o la boca con sus manos si no se las ha lavado.



Manténgase alejado de las personas que estén enfermas.



Quédese en casa si está enfermo.



Limpie y desinfecte objetos y superficies regularmente.

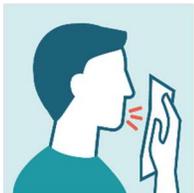
# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.

## Qué hacer si estás en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19

Esta información es para las personas que estuvieron en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Contacto cercano significa estar a menos de seis pies de distancia durante un tiempo prolongado mientras la persona estaba infectada, lo cual comienza dos días antes de que los síntomas comenzaran y continúa hasta que se recuperan. Contacto cercano no significa estar a más de seis pies de distancia en el mismo ambiente interior durante mucho tiempo, caminar o estar brevemente en la misma habitación. Si eres un trabajador de la salud, consulta la guía “[COVID-19: Qué hacer si eres un trabajador de la salud](#)”.

Ejemplos de contactos cercanos	Ejemplos de contactos NO cercanos
Vives en la misma casa	Tú fuiste su cajera en el supermercado
Ustedes son compañeros íntimos	Eres un farmacéutico que le dio la medicación a la persona
Viajaste en el mismo auto mientras la persona estaba infectada	Estabas delante de la persona en la cola de la tienda
Cenaron juntos mientras la persona estaba infectada	Eres un compañero de trabajo que pasó brevemente para hacer una pregunta

### Quédate en casa y vigila los síntomas durante 14 días:

- El Día 0 es el día en que estuviste en contacto por última vez con la persona.
- Está atento a la fiebre, la tos y la dificultad para respirar, incluso si los síntomas son leves.
- No salgas de casa, excepto para recibir atención médica.
- Llama con anticipación antes de visitar al médico o al departamento de emergencias.
- Si es posible, quédate en una habitación específica de tu casa y usa un baño separado.
- Mantente al menos a dos metros de distancia de los demás en tu casa todo el tiempo. No compartas los objetos de la casa.
- Mantente conectado con los demás, usa la tecnología para comunicarte con los amigos y la familia.

### Limpieza y lavado diario:

- Limpia y desinfecta las superficies de tu casa. Si te quedas en una habitación separada y usas un baño separado, límpialos tú mismo. Que alguien más limpie las otras áreas de la casa.
- Lava a fondo los objetos de la casa, como los utensilios, después de usarlos.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usa un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

### Si en algún momento desarrollas tos, fiebre o dificultad para respirar:

- Comunícate con tu proveedor de atención médica por teléfono para saber si debes ser evaluado. Hazles saber que estás en cuarentena en tu casa por el nuevo coronavirus porque estás en contacto cercano de alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19.

- No vayas al hospital, excepto en una situación de peligro de vida.
- Si no tienes un proveedor, llama al 2-1-1 para que te conecten con una clínica de tu zona.
- Las personas con una enfermedad leve pueden tratar sus síntomas en casa: descansar mucho, beber mucho líquido y tomar medicamentos para reducir la fiebre si es necesario.

#### Cuándo obtener atención médica de forma inmediata:

Si tienes problema para respirar, dolor en el pecho, confusión o cambios de color en los labios, las encías, la cara, alrededor de los ojos o las uñas, busca atención médica de inmediato. Cuando llames para recibir atención médica, dile al proveedor o al 911 que estás en cuarentena en tu casa porque estás en contacto cercano con alguien con COVID-19.

#### Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	<b>Auto aislamiento</b>	<b>Auto cuarentena</b>
¿Para quién?	Las personas con síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las personas con COVID-19 que no están lo suficientemente enfermas para ser hospitalizadas, o</li> <li>• Para las personas que están esperando los resultados de las pruebas</li> </ul>	Las personas sin síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los contactos cercanos de las personas con COVID19</li> </ul>
¿Por cuánto tiempo?	Hasta la recuperación, que ocurre cuando las tres cosas han ocurrido: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y</li> <li>2. Los demás síntomas han mejorado, y</li> <li>3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas.</li> </ol>	Durante 14 días desde la fecha de la posible exposición. El día de la exposición es el Día 0.
¿Qué significa?	Permanecer en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, evitar el contacto con los demás.	Quedarse en casa todos los días las 24 horas, vigilar los síntomas y practicar el distanciamiento social. En lo posible, usar un cuarto y un baño separados. Si se vuelve sintomático, tus contactos cercanos también deben ponerse en auto cuarentena.

Más información disponible en nuestro sitio web: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet apart for a long time while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began and continues until they are recovered. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long time, walking by, or briefly being in the same room. If you are a health care worker, see the guidance [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store
You had dinner together while the person was infectious	You’re a coworker who briefly walked by to ask a question

### Stay at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for fever, cough and shortness of breath, even if the symptoms are mild.
- Don’t leave home, except to get medical care.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don’t share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren’t available.

**If at any point you develop a cough, fever or shortness of breath:**

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- Don't go to the hospital, except in a life-threatening situation.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

**When to get medical care immediately:**

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

**Difference between isolation and quarantine**

	<b>Self-isolation</b>	<b>Self-quarantine</b>
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or</li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID19</li> </ul>
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and</li> <li>2. Other symptoms have improved, and</li> <li>3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol>	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: [www.healthvermont.gov/COVID19](http://www.healthvermont.gov/COVID19)

## Qué hacer si eres diagnosticado con COVID-19

### Aíslate en casa:

- No salgas de casa, excepto para recibir atención médica. Llama con anticipación antes de visitar al médico o al departamento de emergencias.
- La mayoría de las personas con enfermedad leve pueden recuperarse en casa. Aunque no hay un tratamiento específico para COVID-19, debes descansar mucho, beber abundante líquido y tomar medicamentos para bajar la fiebre si es necesario.
- En tanto sea posible, quédate en una habitación específica de tu casa y usa un baño separado. Mantente al menos a dos metros de distancia de los demás en tu casa todo el tiempo. No compartas los objetos de la casa.
- Que alguien más se ocupe de tus mascotas. Aunque no se ha informado de ningún animal que se haya enfermado de COVID-19, las personas con el virus deben limitar el contacto con los animales hasta que se conozca más información. Si cuidas a tu mascota, lávate las manos antes y después.
- Mantente conectado con los demás, usa la tecnología para comunicarte con los amigos y la familia.

### Limpieza y lavado diario:

- Limpia y desinfecta las superficies en tu habitación y baño separados. Que alguien más limpie las otras áreas de tu casa.
- Lava a fondo los objetos de la casa, como los utensilios, después de usarlos.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usa un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

### Cuándo obtener atención médica de forma inmediata:

Si tienes dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión o cambios de color en los labios, las encías, la cara, alrededor de los ojos o las uñas, busca atención médica de inmediato. Cuando llames por atención médica, dile al proveedor o al 911 que tienes COVID-19 y que estás aislado en casa.

### Las personas que han estado en contacto cercano contigo cuando eras infeccioso deben ponerse en cuarentena en casa, incluso si no tienen síntomas:

- Las personas que estuvieron en contacto cercano contigo durante tu período infeccioso, que comienza dos días antes de que comenzaran los síntomas, y continúa hasta que te hayas recuperado, deben ponerse en cuarentena en su casa. Pueden consultar la guía "[Qué hacer si estás en contacto cercano de alguien a quien se le diagnostica COVID-19](#)". No es necesario que los contactos cercanos de tus contactos cercanos sigan las pautas (a menos que tengan síntomas).
- El contacto cercano significa estar a menos de seis pies de una persona durante mucho tiempo. Contacto cercano no significa estar a más de seis pies de distancia en el mismo ambiente interior durante mucho tiempo, caminar o estar brevemente en la misma habitación.

<b>Ejemplos de contactos cercanos</b>	<b>Ejemplos de contactos NO cercanos</b>
Vives en la misma casa	Tú fuiste su cajera en el supermercado
Ustedes son compañeros íntimos	Eres un farmacéutico que le dio la medicación a la persona
Viajaste en el mismo auto mientras la persona estaba infectada	Estabas delante de la persona en la cola de la tienda
Cenaron juntos mientras la persona estaba infectada	Eres un compañero de trabajo que pasó brevemente para hacer una pregunta

Es seguro detener el aislamiento en casa cuando te hayas recuperado. Aquí es cuando las **tres cosas** han sucedido:

1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y
2. Los demás síntomas han mejorado, y
3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas.

Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	<b>Auto aislamiento</b>	<b>Auto cuarentena</b>
¿Para quién?	<p>Las personas con síntomas de COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las personas con COVID-19 que no están lo suficientemente enfermas para ser hospitalizadas, o</li> <li>• Para las personas que están esperando los resultados de las pruebas</li> </ul>	<p>Las personas sin síntomas de COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los contactos cercanos de las personas con COVID19</li> </ul>
¿Por cuánto tiempo?	<p>Hasta la recuperación, que ocurre cuando las tres cosas han ocurrido:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y</li> <li>2. Los demás síntomas han mejorado, y</li> <li>3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas.</li> </ol>	<p>Durante 14 días desde la fecha de la posible exposición. El día de la exposición es el Día 0.</p>
¿Qué significa?	<p>Permanecer en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, evitar el contacto con los demás.</p>	<p>Quedarse en casa todos los días las 24 horas, vigilar los síntomas y practicar el distanciamiento social. En lo posible, usar un cuarto y un baño separados. Si se vuelve sintomático, tus contactos cercanos también deben ponerse en auto cuarentena.</p>

Más información disponible en nuestro sitio web: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are diagnosed with COVID-19

### Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

### When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

### People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

**It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:**

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

#### Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or</li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID-19</li> </ul>
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and</li> <li>2. Other symptoms have improved, and</li> <li>3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol>	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

# Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.<sup>1</sup>

## Colocación del respirador



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

## Revisión del ajuste<sup>2</sup>



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

## Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos. ¡LÁVESE LAS MANOS!

Los empleadores deben cumplir con la Norma de Protección Respiratoria de OSHA 29 CFR 1910.134, si los respiradores son usados por personas que están realizando tareas relacionadas con su trabajo.

1. Las instrucciones de los fabricantes de muchos respiradores desechables aprobados por NIOSH se pueden encontrar

en: [www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/](http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/)

2. Según las recomendaciones del fabricante

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO o visite el siguiente sitio Web: <http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/>



CS 207843  
DHHS (NIOSH) Publication No. 2010-133sp

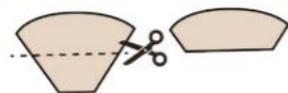
# Cubierta para la cara hecha con una *bandana* (método sin costura)

## Materiales

- *Bandana o pañuelo* (o cuadrado de algodón de aproximadamente 20 x20 pulgadas)
- Filtro para café
- Bandas elásticas (o cintas elásticas para el cabello)
- Tijeras (si va a cortar su propia tela)

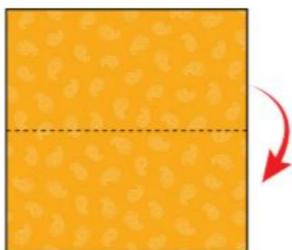
## Tutorial

1.

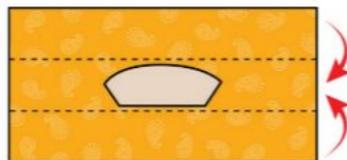


Cortar el filtro de café

2.



3.



Doblar el filtro en el centro de la bandana doblada.

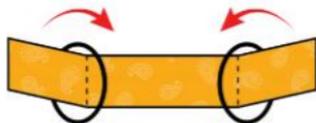
Doblar la parte de arriba hacia abajo. Doblar la parte de abajo hacia arriba.

4.



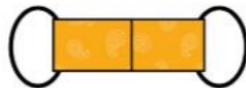
Colocar las gomas o cintas elásticas para el cabello a 6 pulgadas de distancia la una de la otra.

5.



Doblar los costados hacia el centro y colocar un extremo dentro del otro.

6.



7.

