

# CORONAVIRUS (COVID-19)

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD

En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, el CDC siempre recomienda medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:



- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o

estornudar.

- Si no cuenta con agua ni jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.

- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**



- Evitar el contacto cercano con personas enfermas. La recomendación es una distancia de 2 metros.



- 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.



- Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar  **mascarillas** para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud (en inglés) y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en la casa o en un establecimiento de atención médica) (en inglés).



- El CDC no ha hecho recomendaciones para que las personas que no están enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso del COVID-19.

- **Limpiar y desinfectar** los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.



Blue Ridge Area  
**FOOD BANK**

A member of  
**FEEDING AMERICA**

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE ESTE ENLACE:**

<https://www.brafb.org/covid-19/>