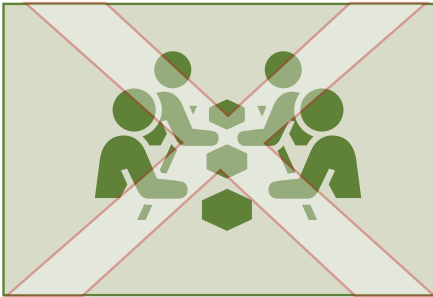


Prevención de la propagación de la COVID-19: Distanciamiento social

LIMITE EL CONTACTO CERCANO CON LAS PERSONAS



Limite las reuniones en persona con su equipo directo y utilice Webex, llamadas telefónicas y otras herramientas cuando sea posible



Limite el contacto físico, incluidos los apretones de manos



Limite los viajes no esenciales



Evite las multitudes (particularmente en lugares con mala ventilación)

LÁVESE LAS MANOS Y EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA



MANTÉNGASE ATENTO A LOS SÍNTOMAS

Los síntomas pueden aparecer dentro de 2 a 14 días desde la exposición al virus.
¿Ha observado estos síntomas en los últimos 14 días?



Dificultad para respirar



Fiebre de más de 100°F



Tos



Fatiga nueva y dolor muscular nuevo



Escalofríos



Vómitos o diarrea



Pérdida del sentido del gusto u olfato



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Congestión o goteo nasal

Para prevenir el contagio por COVID-19, Avera recomienda "distanciamiento social" como lo describen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Esto es lo que significa distanciamiento social:

Limite el contacto cercano con las personas

- Limite el contacto físico, incluidos los apretones de manos.
- Evite abrazar o besar a las personas que estén enfermas o muestren síntomas de la enfermedad, mantenga la distancia de 6 pies.
- Limite las reuniones en persona, mediante el uso de teléfono, correo electrónico y otras herramientas de comunicación cuando sea posible.
- Aumente el espacio físico cuando esté trabajando o conversando con otros en espacios públicos.

Quédense en casa si está enfermo

Quédense en casa y no vaya al trabajo, la escuela, iglesia u otras reuniones grupales si está enfermo y tiene estos síntomas:

- Fiebre de 100 °F o más
- Tos
- Dificultad para respirar
- Congestión o goteo nasal
- Fatiga nueva
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Pérdida del sentido del gusto u olfato
- Vómitos o diarrea

Identifique las medidas que debe tomar si debe posponer o cancelar actividades

- Es posible que un funcionario le pida modificar, posponer o cancelar actividades grandes por la seguridad y el bienestar de los miembros del personal, los participantes y la comunidad.
- De ser posible, planifique maneras alternativas para que los participantes puedan disfrutar estas actividades por televisión, radio o en línea.

Evite las multitudes, particularmente en lugares con mala ventilación

- Su riesgo de contraer virus respiratorios como la COVID-19 puede aumentar en entornos concurridos y cerrados con poca circulación de aire si hay personas enfermas entre la gente.
- **Mantenga al menos 6 pies de distancia.**

Reduzca o limite las reuniones

- Considere que este no es el mejor momento para fiestas o comidas para compartir.
- No se recomienda visitar a amigos o familiares.

Limite los viajes no esenciales

Para obtener las últimas actualizaciones, ingrese a Avera.org/covid-19

© 2020 Avera Health, todos los derechos reservados

20-AMGR-23796-ML

