

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

La pandemia del COVID-19 sigue representando un grave riesgo para la salud pública. Los síntomas pueden variar entre síntomas leves (o sin síntomas) a enfermedad grave. Todos estamos en riesgo de contraer COVID-19. [Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves](#) pueden tener mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

### 5 cosas que usted puede hacer para ralentizar el contagio

1. Vacúnese contra el COVID-19.
2. Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla.
3. Mantenga al menos seis pies de distancia de los demás que no viven con usted.
4. Evite multitudes y espacios cerrados con poca ventilación.
5. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles.

Para obtener más información, ingrese a [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus). Utilice esta hoja para ayudar a protegerse a usted, a sus seres queridos y vecinos.

### 1. Vacúnese contra el COVID-19 tan pronto como sea posible

- Obtenga una [vacuna contra el COVID-19](#) cuando esté disponible para usted. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces.
- Para saber dónde vacunarse, visite el sitio [cdc.gov/coronavirus/vacunas](https://cdc.gov/coronavirus/vacunas).
- Personas que están vacunadas en su totalidad:
  - Dos semanas posteriores a su segunda dosis en una serie de dos, como las vacunas Pfizer o Moderna o
  - Dos semanas posteriores a la primera dosis, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson
  - Si han pasado menos de 2 semanas desde su inyección o si todavía necesita aplicarse la segunda dosis, usted NO se encuentra totalmente protegido. Siga tomando todas las medidas de prevención hasta que esté totalmente vacunado.

¿Qué ha cambiado si está totalmente vacunado?	¿Qué no ha cambiado si está totalmente vacunado?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede reunirse en interiores con personas vacunadas por completo y sin usar una mascarilla.</li> <li>• Puede reunirse en interiores con personas de otro hogar que no estén completamente vacunadas (por ejemplo, puede visitar a familiares que viven juntos) sin usar mascarillas, a menos que alguna de esas personas o alguien con quien vivan tengan un mayor riesgo de desarrollar la <a href="#">enfermedad de COVID-19 grave</a>.</li> <li>• Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, no necesita mantener la distancia con otras personas ni realizarse una prueba, a menos que tenga síntomas.</li> </ul>	<p>Todavía debe tomar medidas <a href="#">para protegerse a usted y a los demás</a> de muchas formas, por ejemplo, utilice una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, evite las multitudes y los espacios con poca ventilación. Tome estas precauciones siempre que esté:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En público</li> <li>• Cuando se reúne con personas sin vacunar de hogares distintos</li> <li>• Cuando visita una persona sin vacunar que tiene mayor riesgo de desarrollar la <a href="#">enfermedad de COVID-19 grave</a> o que vive con una persona que tiene un riesgo mayor de desarrollarla</li> </ul>

## 2. Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla

Utilice una mascarilla cuando esté con otros y escoja una con las siguientes características:

- Que tenga 2 o más capas de tejido lavable
- Que cubra por completo su boca y nariz y se asegure bajo su barbilla
- Que se ajuste en ambos lados de su cara y no tenga agujeros
- Que disponga de un sujetador nasal para evitar que el aire se escape por la parte superior de la mascarilla
- Que no tenga una válvula de escape o ventilación que permita que se escapen las partículas
- Si utiliza una polaina, asegúrese de que esta al menos cuente con dos capas o que pueda doblarse en dos, y que cubra su boca y nariz por completo
- Un protector facial no puede reemplazar el uso de la mascarilla

## 3. Mantenga al menos seis pies de distancia de los demás que no viven con usted

- Cuando salga, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas y use una mascarilla.

## 4. Evite multitudes y espacios cerrados con poca ventilación

- Evite concurrir a espacios cerrados repletos de personas.
- Asegúrese de que los espacios cerrados estén ventilados adecuadamente y haga ingresar aire del exterior en la medida de lo posible.
- Por lo general, estar al aire libre y en espacios con una buena ventilación reduce el riesgo de contagio.

## 5. Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de estar en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- El agua y el jabón se prefieren siempre, pero si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de la mano y frótelas entre sí hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Recursos adicionales

- **Centros para el Control de Enfermedades:** [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- **Cruz Roja Americana:** [redcross.org/coronavirus-espanol](https://redcross.org/coronavirus-espanol)
- **Línea de ayuda nacional de [Angustia por Desastres](#):** Disponible para cualquier persona que esté experimentando angustia emocional relacionada con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. TTY 1-800-846-8517. **Hispanohablantes.** Llame al 1-800-985-5990 y presione "2". Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Háblanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Háblanos al 1-787-339-2663
- **Si se siente abrumado** con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que tiene deseos de lastimarse a usted o a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).