

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Trabajar juntos para enlentecer el contagio de 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).