

How to Protect Yourself and Others

Accessible version: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Know how it spreads



- **The best way to prevent COVID-19 is to avoid being exposed to this virus.**
- The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
 - » Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
 - » Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
 - » These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
 - » COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

Everyone should

Clean your hands often



- **Wash your hands** often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, **use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol**. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth** with unwashed hands.

Avoid close contact



- **Limit contact with people who don't live in your household as much as possible.**
- **Avoid close contact** with people who are sick.
- **Put distance between yourself and other people.**
 - » Remember that some people without symptoms may be able to spread virus.
 - » This is especially important for **people who are at increased risk for severe illness**. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>.



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

Cover your mouth and nose with a mask when around others



- **You could spread COVID-19 to others** even if you do not feel sick.
- **Everyone should wear a mask in public settings** and when around people not living in their household, especially when social distancing is difficult to maintain.
 - » Masks should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- **A mask helps prevent a person who is sick** from spreading the virus to others, and offers some protection to the wearer as well.
- Do **NOT** use a facemask meant for a healthcare worker.
- Continue to **keep at least 6 feet between yourself and others**. The mask is not a substitute for social distancing.

Cover coughs and sneezes



- **Always cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- **Throw used tissues** in the trash.
- Immediately **wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Clean and disinfect



- **Clean AND disinfect frequently touched surfaces** daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **If surfaces are dirty, clean them:** Use detergent or soap and water prior to disinfection.
- **Then, use a household disinfectant.** You can see a list of [EPA-registered household disinfectants here](#).

Cómo protegerse y proteger a los demás

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Sepa cómo se propaga



- 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.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - » Entre las personas que están en contacto cercano (a una distancia de menos de 6 pies o 2 metros).
 - » A través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - » Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.
 - » El COVID-19 podría ser propagado por personas que no muestren síntomas.

Todas las personas deben

Limpiarse las manos con frecuencia



- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Evitar el contacto cercano



- **Limite el contacto con los demás lo más posible.**
- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- **Manténgase a distancia de otras personas.**
 - » Recuerde que algunas personas sin síntomas podrían propagar el virus.
 - » Esto es de especial importancia para las **personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html>



cdc.gov/coronavirus-es

Cubrirse la nariz y la boca con una mascarilla cuando estén cerca de otras personas



- **Usted podría propagar el COVID-19 a otras personas** aunque no se sienta enfermo.
- **Todas las personas deberían ponerse una mascarilla cuando estén en sitios públicos** y cuando estén cerca de otras que no vivan con ellas, especialmente cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.
 - » No se deben poner mascarillas a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitársela sin ayuda.
- **El propósito de la mascarilla es proteger a otras personas** en caso de que usted esté infectado.
- **NO** use una mascarilla destinada a un trabajador de atención médica.
- Siga **manteniendo una distancia de unos 6 pies o 2 metros entre usted y los demás**. La mascarilla no sustituye el distanciamiento social.

Cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar



- **Siempre cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpiar y desinfectar



- **Limpiar Y desinfecte todos los días las superficies que se tocan con frecuencia**. Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mesones, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos y lavaplatos. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.
- **Después, use un desinfectante de uso doméstico.** Puede ver una lista de los [desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA aquí](#).