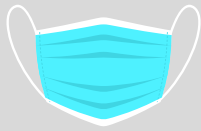


Evite la propagación del COVID-19

Cómo



Use una mascarilla

Las mascarillas de tela de varias capas con más cantidad de hilos son las más efectivas.



Mantenga la distancia

Quédese al aire libre en las reuniones, a 6 pies de distancia de los demás, y use una mascarilla.



Lávese las manos y limpie las superficies

Los desinfectantes a base de alcohol no eliminan los alérgenos en los alimentos. Use agua y jabón para ese fin.

Por qué esto funciona

- Las mascarillas de tela bloquean la mayoría de las gotas grandes y también bloquean la exhalación de aerosoles, que pueden contener virus activos.
- Las mascarillas protegen a los que las usan y a las personas a su alrededor.
- Las mascarillas no reducen los niveles de oxígeno ni aumentan los niveles de dióxido de carbono. Los trabajadores de la salud y de primera respuesta usan mascarillas a diario.

- La mayoría de las infecciones de COVID-19 se propagan a través del contacto estrecho, como la transmisión de gotas de la respiración a corta distancia (menos de seis pies).
- La transmisión aérea a gran distancia parece haber ocurrido en espacios cerrados con una ventilación inadecuada, y con esfuerzo respiratorio (cantar, hablar en voz alta, hacer ejercicio).

- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos por lo menos. Si no es posible, entonces use un desinfectante para las manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. ¡No se toque la cara si no se ha lavado las manos!
- Limpie y desinfecte superficies que se tocan con frecuencia, como pomos de puertas, interruptores de la luz y teléfonos.

Es importante seguir estas pautas aun cuando las vacunas ya están llegando. Pasará algún tiempo antes de que toda la población esté protegida. Más detalles en aaaai.org.



American Academy of
Allergy Asthma & Immunology