



Pregunta frecuente: ¿Cómo pueden las personas reducir su riesgo de enfermarse y prevenir la propagación de COVID-19?

Actualizado el 3 de diciembre de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco creó estas preguntas frecuentes para que los centros de atención locales las usen y se publicarán en <http://www.sfdcp.org>. La información puede cambiar.

AUDIENCIA: Estas preguntas frecuentes se encuentran en el siguiente [enlace directo](#).

¿Cómo pueden las personas reducir su riesgo de enfermarse y prevenir la propagación de COVID-19?

¡Quédese en casa! San Francisco emitió una orden para que la gente se quede en casa con el fin de reducir la propagación de COVID-19. Debido a que se han permitido más negocios y actividades, la mejor manera de evitar contagiarse de COVID-19 sigue siendo quedarse en casa y lejos las personas que no vivan con usted. [Puede encontrar más información sobre la orden de quedarse en casa aquí](#). Tome en cuenta que, a pesar de que muchas actividades y negocios en espacios cerrados tienen permitido abrir, esto no significa que sean "seguros". El Departamento de Salud Pública ha trabajado arduamente con los negocios y grupos comunitarios para ayudar a hacer que sus actividades sean MÁS SEGURAS, pero el riesgo de contraer COVID-19 no se puede eliminar por completo cuando personas que no viven juntas se reúnen, especialmente en espacios cerrados. El virus del COVID-19 puede viajar por el aire a más de 6 pies de distancia y acumularse en espacios cerrados. Evite las actividades en espacios cerrados en la medida de lo posible. Para saber más sobre el riesgo de contraer COVID-19 en espacios cerrados, consulte sfdcp.org/indoorrisk.

¡Manténgase saludable! Evitar el aislamiento social y favorecer la salud mental y física también es importante y usted puede hacerlo de una manera más segura cuando se involucra en actividades permitidas al aire libre. [Encuentre más información sobre cómo tener interacciones sociales más seguras aquí](#).

Otras maneras en las que las personas pueden protegerse a sí mismas y a sus seres queridos del COVID-19:

- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de las personas que no vivan en su hogar.
- Lávese las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.
- Cúbrase siempre al toser o estornudar.
- Evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos.
- Vacúnese contra la gripe y manténgase al día con sus vacunas.
- Limpie y desinfecte todos los días las superficies que se tocan con frecuencia. Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o jabón y agua antes de desinfectarlas.
- Si debe salir, use una cubierta facial de tela, como una mascarilla, bandana o bufanda, que cubra la nariz y la boca.



- Pruebe alternativas a estrechar las manos, como un golpe en el codo o un gesto de saludo con la mano.
- Siga los lineamientos de las autoridades de salud pública.

Si tiene [mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 o tiene mayor riesgo de exponerse al COVID-19](#) porque debe estar en situaciones de mayor riesgo, como permanecer en interiores, cerca de personas que no usan mascarilla (como los restaurantes o el transporte público), consulte más consejos en “What can I do to protect myself if I am at higher risk for severe illness from COVID-19 or at higher risk of getting exposed to COVID-19?” (“¿Qué puedo hacer para protegerme si tengo un mayor riesgo enfermarme gravemente por COVID-19 o un mayor riesgo de exposición al COVID-19?”).