



Hoja de consejos para tener interacciones sociales más seguras durante la pandemia por COVID-19

Actualizada el 4 de noviembre de 2020

Actualizaciones desde la versión del 13 de julio de 2020:

- Ahora se encuentra abierta la posibilidad de comer al interior de los restaurantes, con capacidad reducida.
- Aclaraciones para las reuniones permitidas en exteriores:
 - A partir del 20 de octubre de 2020, disfrute de todas las reuniones en exteriores limitadas a personas de hasta 3 hogares, con un máximo de 25 personas. Se aplica el más restrictivo de estos dos límites.
 - Para una reunión para **comer** en el exterior, el número de personas permitido es más estricto: 6 personas. Compartir una comida con personas de hogares diferentes implica un riesgo mayor, ya que no se usan mascarillas mientras se come.
 - Todas las reuniones deben durar dos horas o menos.
 - También está prohibido organizar o coordinar grupos de reuniones en espacios en el interior o exterior al mismo tiempo ("reuniones simultáneas").
 - Los cierres de calles que tienen la intención de revitalizar la actividad económica (p.ej., comer en el exterior o prestar servicios personales en el exterior) no deben convertirse en festivales callejeros no autorizados o reuniones irregulares que representen problemas importantes relacionados con el cumplimiento de requisitos, el cumplimiento de la ley y la responsabilidad.
- **Nota:** Las reuniones sociales en interiores con miembros que no sean del hogar continúan prohibidas.

El Departamento de Salud Pública de San Francisco se preocupa por usted y queremos que se cuide usted, a su familia y a su comunidad en relación con el COVID-19.

La mejor forma de disminuir el riesgo de contraer o contagiar la enfermedad es **QUEDARSE EN CASA**. Al mismo tiempo, también es importante para la salud evitar el aislamiento social y atender la salud física y mental durante una pandemia prolongada. En la medida en que San Francisco avanza hacia niveles más seguros para la reapertura, a algunos sectores se les permite realizar actividades en interiores con restricciones, pero las reuniones sociales en interiores todavía no están permitidas. Obtenga más información en las Directivas n.º 2020-16c y n.º 2020-19d del funcionario de salud en www.sfdph.org/directives.



San Francisco Department of Public Health

Tenga en cuenta que al participar en interacciones sociales permitidas entre personas que viven en casas diferentes, se expone más a diferentes grupos de personas y tiene mayor probabilidad de exponerse al virus del COVID-19 y transmitirlo. Piense en todas las personas con las que elige relacionarse y en todas las personas con las que ellos interactúan en casa, en el trabajo, en la escuela y de manera social. Le recomendamos encarecidamente que procure no interactuar con muchas personas diferentes. En la medida de lo posible, **mantenga bajo y estable el número de personas y de hogares con los que interactúa.** Ahora se permiten las reuniones en el exterior de **hasta 3 hogares o hasta 25 personas, lo que sea más restrictivo.** Para una reunión para comer en el exterior, el número de personas **permitido es más estricto: 6 personas.** Compartir una comida con personas de hogares diferentes implica un riesgo mayor, ya que no se usan mascarillas mientras se come. Las reuniones sociales en interiores con miembros que no sean del hogar continúan prohibidas.

Esta hoja de consejos le proporciona información y recursos para ayudarle a mantenerse sano y a la vez atender su bienestar físico y mental. Antes de tener alguna interacción social, evalúe los riesgos y los beneficios.

Evalúe los riesgos y los beneficios



Su riesgo y el de las personas cercanas usted

Piense en usted, en las personas de su hogar y en las personas con las que trabaja. ¿Hay alguien mayor de 50 años o que tenga afecciones médicas crónicas? Consulte sfcdcp.org/vulnerable



El riesgo de las personas que va a ver

Tome todas precauciones posibles con las personas mayores de 50 años o que padezcan afecciones médicas crónicas. Consulte sfcdcp.org/vulnerable



El beneficio de la interacción

¿Qué tanto significa para usted el evento social?



¿Cuánto COVID-19 hay en la comunidad?

¿Los casos disminuyen, son estables o aumentan? [San Francisco COVID-19 Data Tracker](https://sfcdcp.org/covid-19-data-tracker) (Registro de datos sobre COVID-19 de San Francisco), data.sfgov.org



San Francisco Department of Public Health

Riesgo de las interacciones sociales con personas que no viven con usted:

Al aire libre, a 6 pies de distancia con mascarilla.	Al aire libre, a menos de 6 pies y con o sin mascarilla.	En interiores, a 6 pies de distancia con mascarilla.	En interiores, a menos de 6 pies y con o sin mascarilla.
Permitidas. El grupo debe ser de 25 personas o menos, o de no más de tres hogares, lo que sea más restrictivo.	Permitidas para reunirse a comer. Límite de 6 personas en total si en la comida participan personas que no viven con usted.	No se permiten a menos que todas las personas vivan en la misma casa.	No se permiten a menos que todas las personas vivan en la misma casa.

Menor riesgo

Mayor riesgo



Interacciones sociales más seguras

Es importante proteger su salud mental y bienestar social mientras trata de cumplir la orden de quedarse en casa. Algunas formas en que puede hacerlo incluyen:

- Conectarse con las personas por teléfono o de manera virtual a través de FaceTime, Zoom, WhatsApp, etc.
- Sacar provecho de las actividades al aire libre, siempre que mantenga la distancia social de 6 pies y use una mascarilla.

Interacciones más seguras

Si no se siente bien o está enfermo, quédese en casa.

Haga un plan sobre cómo interactuar socialmente tomando en cuenta estas prácticas:

- Las actividades al aire libre durante las que se mantiene el distanciamiento social de 6 pies y se usa cubrebocas son **las más seguras**.
- **Que la interacción dure 2 horas o menos.**
- Mientras más pequeño sea el grupo y menos hogares participen, mejor. Puede interactuar con un máximo de **3 hogares o un total de 25 personas, lo que sea más restrictivo**.
- Trate de no interactuar con muchas personas diferentes. **En la medida de lo posible, asegúrese de que el número de personas y hogares con los que interactúa sea reducido y estable.**
- Siempre use una mascarilla al interactuar con personas que no vivan con usted.
- Para una reunión para comer en el exterior, el número de personas **permitido es más estricto: 6 personas**. Compartir una comida con personas de hogares diferentes implica un riesgo mayor, ya que



San Francisco Department of Public Health

no se usan mascarillas mientras se come.

- Los cierres de calles que tienen la intención de revitalizar la actividad económica (p.ej., comer en el exterior o prestar servicios personales en el exterior) no deben convertirse en festivales callejeros no autorizados o reuniones irregulares que representen problemas importantes relacionados con el cumplimiento de requisitos, el cumplimiento de la ley y la responsabilidad.
- También está prohibido organizar o coordinar grupos de reuniones en espacios en el interior o exterior al mismo tiempo ("reuniones simultáneas").
- Considere cómo se trasladará de ida y vuelta a la interacción propuesta. Caminar, ir en bicicleta o conducir un solo auto podría minimizar su exposición a otras personas. Si usa el transporte público, mantenga 6 pies de distancia de otras personas en la medida de lo posible, use cubrebocas en todo momento y lávese las manos o use gel antibacterial tan pronto como le sea posible luego de llegar.
- Lávese las manos o use gel antibacterial antes de salir de casa y al llegar a visitar a alguien en otra casa.
- Intente alternativas para el apretón de manos u otro tipo de contacto físico, como balancear la mano, asentir con la cabeza o un baile de bienvenida.
- Evite elevar la voz, como al gritar o cantar. Hay estudios que han demostrado que proyectar su voz, como cuando canta o grita, puede transmitir el virus. El canto coral puede resultar especialmente riesgoso. Por ejemplo, el coro Mount Vernon de Washington [tuvo un brote de COVID-19](#) después de un ensayo del coro en el que el 87 % del grupo desarrolló COVID-19, lo que provocó dos muertes. Considere escuchar música grabada, tener un músico que toque instrumentos en vivo, etc., en los lugares de culto cuando abran.
- No comparta artículos, como alimentos, bebidas o utensilios, en la medida de lo posible. Lleve toallitas de limpieza para desinfectar cualquier cosa que llegue a compartirse.
- En la medida de lo posible, no comparta juguetes, bates, pelotas o cualquier objeto que se pase entre personas. Si no puede evitarlo, use toallitas desinfectantes y limpie los objetos cada vez que los use.
- Lávese las manos inmediatamente cuando vuelva a casa y limpie su teléfono y las llaves.
- Trate de recordar a las personas con las que se relaciona, especialmente cuando su exposición sea de riesgo más alto. Las exposiciones de mayor riesgo son aquellas en las que estuvo a menos de 6 pies de personas que no viven con usted durante más de 15 minutos (aunque se distribuyan en algunos minutos por vez dentro de un plazo de 24 horas) o si alguno no usaba mascarilla. Esto puede ayudar a rastrear la transmisión de la infección si usted o alguien con quien interactúa contrae COVID-19. **En la medida de lo posible, mantenga un número bajo y constante de personas con las que tiene exposiciones de mayor riesgo.**

Prácticas generales:

- Use mascarillas en todo momento.
- Recuerde que el exterior siempre es MUCHO más seguro que el interior.
- Lleve sus propios alimentos y los de las personas que viven con usted, en la medida de lo posible.



San Francisco Department of Public Health

- Cuente con utensilios y vasos para cada uno en la medida de lo posible.
- Haga un plan para evitar ir al baño de otras personas, de ser posible. Si tiene que ir al baño, tenga a la mano toallitas desinfectantes para limpiar las asas, las perillas de las puertas, los lavabos, etc.
- Mantenga **una distancia de 6 pies**. El virus se acumula y se concentra en los interiores y se puede transmitir en los interiores incluso si uno se encuentra a una distancia de más de 6 pies.
- Si se reúne con otras personas en interiores, las mascarillas deben usarse **en todo momento** y asegúrese de encontrarse en un área bien ventilada, de preferencia con ventanas abiertas.
- Si va a disfrutar de una comida en el [interior](#) de un restaurante, mantenga su mascarilla puesta siempre que no esté comiendo o bebiendo.
- Reduzca el tiempo de las actividades de alto riesgo. Todas las reuniones deben durar **dos horas o menos**. Cuanto mayor sea la duración, mayor será el riesgo de transmisión de COVID-19.
- Desinfectese las manos al llegar con gel antibacterial a base de alcohol.
- Evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos.
- Estornude y tosa en el interior de su codo mientras tiene la mascarilla puesta.
- 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.

[¡Evite la gripe! Vacúnese contra la gripe.](#)

Las reuniones pueden contribuir a que se transmitan otras enfermedades infecciosas. [Vacunarse contra la gripe](#) es parte esencial de proteger su salud y la de su familia en esta temporada. Las vacunas contra la gripe siguen siendo útiles durante la temporada de gripe y se puede tener acceso a ellas en enero o después. Haga clic [en este enlace](#) para encontrar un lugar para vacunarse contra la gripe en San Francisco.

Qué hacer si se siente enfermo

¡Use mascarilla, hágase una prueba a tiempo y dé seguimiento!

Si presenta **cualquiera** de los siguientes síntomas y estos síntomas son nuevos y no tiene sentido otra explicación, hágase la prueba del COVID-19.

- Fiebre, escalofríos, o temblores o estremecimientos recurrentes.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Falta de aliento, dificultad para respirar.
- Se siente inusualmente débil o cansado.
- Pérdida reciente del gusto o del olfato.
- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Secreción o congestión nasal.



San Francisco Department of Public Health

- Diarrea.

Para recibir la prueba:

- Comuníquese con su proveedor de salud; o
- Regístrese para hacerse una prueba gratuita en CityTestSF sf.gov/citytestsf, o
- Si vive fuera de San Francisco, puede consultar al condado en el que vive para encontrar otras opciones para hacerse la prueba.

Siga la [Guía para el aislamiento y la cuarentena \(Guidance for Isolation & Quarantine\)](#) que se encuentra en www.sfcdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet.

Rastreo de contactos

¿Qué más puede hacer la comunidad para evitar la transmisión del COVID-19?

- Una forma en la que podemos colaborar todos es asegurarnos de que las personas sepan cuándo es posible que hayan estado expuestas. El **“seguimiento de contactos”** es esencial para prevenir una mayor transmisión del COVID-19. El Departamento de Salud Pública de San Francisco, en colaboración con la comunidad, ayuda a identificar a quienes han tenido contacto cercano con todas las personas que tienen COVID-19. Hacemos esto cuando existe un brote de enfermedades infecciosas como sarampión, tuberculosis, entre otras, para proteger la salud de la comunidad.
- Las personas pueden transmitir el virus 48 horas antes de desarrollar síntomas. Algunas personas nunca desarrollan síntomas y aún pueden transmitir el virus. **Podemos ayudar a prevenir la transmisión del COVID-19 mediante el rastreo de contactos, que ayuda a identificar a las personas que pueden haber estado expuestas y las ayuda a ponerse en cuarentena para que no propaguen la enfermedad sin darse cuenta.**
- Si usted se hace la prueba y resulta positiva, un trabajador de salud pública capacitado se comunicará con usted por teléfono o mensaje de texto. El trabajador le preguntará cómo está, se asegurará de que tenga lo necesario para aislarse en casa y levantará un historial de los lugares que ha visitado y de la gente con la que ha estado en contacto. Por esta razón, es importante que sepa con quién interactúa y que reduzca el número de personas con las que lo hace.
 - **¡Use mascarilla, hágase una prueba a tiempo y dé seguimiento!** Obtenga más información en <https://covid19.ca.gov/contact-tracing>

Preguntas frecuentes

¿El Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) está diciendo que podemos salir de nuestras casas y tener interacciones sociales?

Aunque quedarse en casa sigue siendo la mejor forma de protegerse, proteger a su familia y a su comunidad, la exposición al aire libre también es buena para su salud. Cuando planee una actividad al



San Francisco Department of Public Health

aire libre, lo más conveniente es que sea una interacción social segura para ayudar a su salud mental y a reducir el aislamiento social. En la medida en que San Francisco avanza hacia niveles más seguros para la reapertura, a algunos sectores se les permite realizar actividades en interiores con restricciones, pero las reuniones sociales en interiores todavía no están permitidas. Obtenga más información en las Directivas n.º 2020-19d y n.º 2020-16c del funcionario de salud en www.sfdph.org/directives.

¿Se nos permite reunirnos en el parque local para tener un día de campo y jugar con un frisbi o fútbol?

Los parques son una forma fantástica de exponerse al aire libre, lo que es bueno para su salud. Puede tener un día de campo con un amigo o con un grupo de personas muy pequeño y constante, siempre que mantengan la distancia de 6 pies y no compartan alimentos o bebidas. Están permitidas las reuniones en el exterior de hasta **3 hogares o hasta 25 personas, lo que sea más restrictivo**, siempre que las personas mantengan una distancia de 6 pies y usen mascarilla. Hacer ejercicio es bueno. Sin embargo, pasar un objeto, como un frisbi o un balón entre varias personas no es seguro durante esta pandemia. Lo mejor es que usted y sus amigos hagan algo más; a 6 pies de distancia, pero juntos. Bailar es una forma genial de hacer ejercicio y liberar algo de estrés.

Mis hijos más pequeños se están volviendo locos y necesitan jugar con alguien. ¿Cómo podemos hacerlo de forma segura?

Aunque la mayoría de los niños no presentan síntomas o tienen síntomas leves cuando padecen COVID-19, algunos niños tienen un mayor riesgo. Para algunas familias, podría ser el caso que tengan niños con afecciones médicas o discapacidades que sientan una necesidad intensa de interactuar socialmente. Tomar decisiones sobre el riesgo puede ser complicado. Si decide tener interacciones sociales fuera de su hogar, consulte los consejos anteriores. Las reuniones para jugar al aire libre y en las que los adultos permanecen a 6 pies de distancia con cubrebocas o mascarillas son las más seguras. No comparta alimentos. En la medida de lo posible, trate de no compartir juguetes. En la medida de lo posible, asegúrese de que el número de niños y hogares con los que interactúan sea reducido y estable. Si lo hacen, desinfectense las manos antes de jugar. Después de jugar, limpie los juguetes y desinfectese las manos antes de volver a casa. Si se siente abrumado, comuníquese con otras personas y platíqueselos. La Agencia de Servicios Humanos de San Francisco cuenta con una línea telefónica para padres, la línea para HABLAR en momentos de crisis las 24 horas del día: (415) 441-5437. Obtenga más información sobre los recursos en <https://www.sfhsa.org>.

Necesito visitar a un abuelo y mi hijo pequeño no puede o no quiere usar cubrebocas. ¿Qué podemos hacer para que la visita sea segura?

Quedarse en casa es muy importante para las personas en los grupos de alto riesgo, como los adultos mayores de 50 años. El aislamiento es también algo grave para los adultos mayores. Primero, considere todas las formas diferentes en las que puede platicar con alguien de forma segura, como hacer llamadas telefónicas más frecuentes o, de ser posible, visitas virtuales. Si siente que es necesario visitar a alguien para saber cómo está o una visita social, tenga muy en cuenta los consejos anteriores. Limite el número de personas con las que interactúa para reducir el potencial de exponer al abuelo al COVID-19 sin darse cuenta. En la medida de lo posible, permanezcan al aire libre, a 6 pies de distancia, con mascarillas (para los mayores de 2 años). Pídale a su hijo que permanezca a 6 pies de distancia, en especial cuando interactúe con grupos de mayor riesgo. Consulte www.sfcddp.org/vulnerable

Tengo más de 50 años y extraño a mis nietos, que viven cerca. ¿Qué puedo hacer?



San Francisco Department of Public Health

Consulte la respuesta anterior. La familia y las conexiones significativas son importantes para su salud. Permanezca al aire libre, a 6 pies de distancia, y pídale a las personas que se dejen puestos los cubrebocas en la medida de lo posible. Usted también use un cubrebocas. Lávese las manos o use gel antibacterial con frecuencia, en particular cuando tenga contacto sin darse cuenta con otras personas o con superficies que hayan tocado.

¿Puedo hacer una fiesta de cumpleaños con distanciamiento social al aire libre?

Cuando los grupos se reúnen, los riesgos para todas las personas del grupo aumentan, así como para todas las personas con las que trabajan y tienen contacto. Considere una reunión pequeña al aire libre con otras familias con las que elija interactuar de manera regular, siempre que mantengan la distancia de 6 pies y el uso de cubrebocas. Están permitidas las reuniones en el exterior de hasta **3 hogares o hasta 25 personas, lo que sea más restrictivo**, siempre que las personas mantengan una distancia de 6 pies y usen mascarilla. Considere una fiesta “desde el pórtico” en la que los invitados lleguen en horarios diferentes para celebrar con usted a 6 pies de distancia. ¡Ponga algo de música, salude balanceando la mano y celebre otro año de vida!

¿Puedo hacer una comida con amigos en el patio de mi casa?

Como se mencionó antes, las reuniones en interiores con personas que no vivan con usted no están permitidas según la orden de salud vigente. **Si usted decide tener una reunión en el exterior en la que servirá comida y bebida, el máximo de personas que deben asistir es de 6, incluidos los anfitriones y sus invitados.**

Las interacciones al aire libre son MUCHO más seguras. Compartir comida y utensilios es un riesgo y no se puede usar mascarilla mientras se come y se bebe. En la medida de lo posible, evite compartir alimentos, utensilios u otros artículos. Traiga sus propios alimentos y platos, permanezca al aire libre y a 6 pies de distancia con los cubrebocas puestos, el mayor tiempo posible. Haga un plan para evitar ir al baño de otras personas, de ser posible. Si tiene que ir al baño, tenga a la mano toallitas desinfectantes para limpiar las asas, las perillas de las puertas, los lavabos, etc.

Alguien con quien me reuní resultó positivo en la prueba de COVID-19. No nos tocamos y solo nos vimos al aire libre; ¿cuál es el riesgo y qué debo hacer?

Cada semana aprendemos más acerca del COVID-19. En este momento, hay un riesgo mínimo en las interacciones al aire libre en las que no hay contacto si las personas se mantienen en todo momento a seis pies de distancia, usan mascarilla y no comparten objetos ni alimentos. Si usted cree que estuvieron juntos más de 15 minutos, incluso si fue solo un minuto más o menos por vez, a menos de 6 pies de distancia de esa persona, entonces debe hacer cuarentena de 14 días. Consulte la [Guía para el aislamiento y la cuarentena](http://www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet) en www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet. Si desarrolla algún síntoma de la enfermedad, llame a su proveedor de atención médica, hágase la prueba y aíslese conforme a las instrucciones de la [Guía para el aislamiento y la cuarentena](http://www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet) en www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet.

¿Qué pasa si me siento un poco enfermo, pero no estoy seguro de si se trata de algo importante o no? ¿Aún puedo reunirme al aire libre con uno o dos amigos?

Si no se siente bien, quédese en casa. Hágalo por usted y por los demás. Consulte el apartado “Qué hacer



San Francisco Department of Public Health

si se siente enfermo”, que aparece anteriormente. Llame a su proveedor de atención médica y hágase la prueba. Quedarse en casa cuando podría estar enfermo hace que se salven vidas.

Es un día hermoso y mi familia está cansada de ir al parque a hacer días de campo. Planeamos reunirnos con amigos y sus hijos para almorzar en un restaurante. ¿Está permitido?

A partir del 30 de septiembre, se permite a los habitantes de San Francisco disfrutar comidas en restaurantes tanto en interiores como en exteriores, con capacidad reducida y otras restricciones para los interiores. El SFPDH recomienda encarecidamente que solo las personas de un mismo hogar se sienten juntas. Si decide salir a comer con personas que no viven con usted, intente hacerlo con un grupo pequeño y fijo de amigos o familiares que no vivan con usted.

Cuando las personas de diferentes hogares se reúnen, los riesgos de todas las personas del grupo aumentan. El riesgo es mayor cuando las personas interactúan a menos de 6 pies de distancia o no usan mascarillas, como sería el caso al comer en grupo. Tenga en cuenta que no pueden sentarse en la misma mesa más de 6 personas, a menos que todas vivan juntas. Sin embargo, **las personas que no vivan juntas deberán permanecer a 6 pies de distancia y seguir usando la mascarilla** hasta que se les asigne mesa o en cualquier momento que dejen la mesa, como para ir al sanitario. En la medida de lo posible, evite compartir alimentos, utensilios u otros artículos. Lávese las manos o desinfectelas al llegar con gel antibacterial a base de alcohol.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Actualmente, se sabe que el COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona a través del aire, por gotas que contienen el virus que se encuentran en el aliento de alguien con COVID-19. Esas gotas ingresan al aire cuando la persona respira. Incluso, una cantidad mayor de gotas puede entrar al aire cuando las personas infectadas hablan, cantan, tosen o estornudan. Es posible que las personas con COVID-19 no presenten ningún síntoma y exhalen gotas que contienen el virus que puede infectar a otras personas. La transmisión puede ocurrir a través de:

- Gotas más grandes. A las gotas más grandes, con frecuencia se las llama “gotas balísticas”, debido a que viajan en línea recta y caen por la gravedad. Las personas que están cerca, generalmente a 6 pies, se infectan cuando respiran estas gotas o si las gotas les caen en los ojos, la nariz o la boca.
- Gotas más pequeñas o partículas infecciosas. Estas gotas pueden flotar en el aire durante cierto tiempo o viajar más de 6 pies en corrientes de aire en interiores, en especial en lugares cerrados con ventilación deficiente. Las personas que comparten el mismo espacio se infectan cuando respiran estas gotas y partículas más pequeñas, o si las gotas o partículas les caen en los ojos, la nariz o la boca, incluso si las personas se encuentran a más de 6 pies de distancia. En ocasiones, a estas gotas se les conoce como “aerosoles” o “bioaerosoles”.
- El contacto con una superficie contaminada. El COVID-19 también se puede propagar si una persona se toca los ojos, la nariz o la boca después de tocar una superficie contaminada (también conocida como fómite); sin embargo, esto no es tan común.



San Francisco Department of Public Health

Prevención

- [Evite el contacto cercano](#). En la mayor medida de lo posible, mantenga un distanciamiento social de por lo menos seis pies entre usted y las personas que no vivan en su hogar. Recuerde que el exterior siempre es MUCHO más seguro que el interior.
- [Use mascarilla](#). Cúbrase la boca y la nariz con un cubrebocas cuando se encuentre en lugares públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar.
- [Limpie y desinfecte](#) regularmente las superficies que se tocan con frecuencia. [Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón](#). Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60 % de etanol o un 70 % de isopropanol.
- [Vigile su salud diariamente](#). Esté alerta de síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas. Si presenta alguno de estos síntomas, quédese en casa.

Recursos

Recursos útiles sobre el COVID-19 para consultar con frecuencia:

- [San Francisco Department of Public Health \(SFDPH\) COVID-19 Guidance \(Guía del Departamento de Salud Pública de San Francisco \[SFDPH\] sobre el COVID-19\): \[www.sfdcp.org/covid19\]\(http://www.sfdcp.org/covid19\)](#)
- Consejos y preguntas frecuentes sobre reuniones:
<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Gatherings-Tips.pdf>
- Comer durante la pandemia de COVID-19:
<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-16-Guidance-Dining-Bars.pdf>
- [City and County of San Francisco COVID-19 Information \(Información sobre el COVID-19 de la ciudad y el condado de San Francisco\): \[sf.gov/coronavirus\]\(http://sf.gov/coronavirus\)](#)
- [Secuencia de resistencia \(Resilience Roadmap\) del estado de California: <https://covid19.ca.gov/roadmap/>](#)
- [California Connected – Contact Tracing \(Seguimiento de contactos\): <https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>](#)
- [CDC Deciding to Go Out \(Información para decidir salir de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \[Centers for Disease Control and Prevention, CDC\]\): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>](#)