

# Consejos para personas con alto riesgo de COVID-19

## ¿Quién corre un alto riesgo?

En muchas personas, COVID-19 causa enfermedad leve. Pero ciertas personas tienen un riesgo más alto de enfermarse de mayor gravedad. Estas incluyen:

- ✓ **Adultos mayores.**
- ✓ **Personas de cualquier edad que tienen un problema grave de salud, como enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, diabetes o un problema del sistema inmunitario.**

Todavía no se sabe si las mujeres embarazadas tienen un riesgo más elevado de COVID-19 o si este es peligroso para sus bebés. Pero es importante que se protejan.

## Qué puede hacer para mantenerse seguro



### Quédese en casa.

- ✓ **Quédese en casa lo más que pueda.** Esta podría ser la manera más fácil de evitar la exposición, siempre y cuando nadie más en su hogar tenga el virus.
- ✓ **Si hay muchos casos de COVID-19 en su comunidad, no salga de casa excepto para obtener atención médica.**
- ✓ **Limite las visitas en este momento.** Es especialmente importante evitar el contacto con cualquier persona que esté enferma o que haya estado expuesta. Recuerde que las personas pueden haberse expuesto sin saberlo o sin tener ningún síntoma.
- ✓ **Tenga a mano suficientes alimentos, medicamentos y otros suministros para que no tenga que salir.** Pruebe algunas de estas opciones si no tiene lo que necesita:
  - Use servicios de entrega a domicilio y comida para llevar para las compras y comidas.
  - Deje que un familiar, amigo o vecino que esté sano compre por usted.
  - Pídale a su médico medicamentos recetados adicionales.
- ✓ **Limpie y desinfecte de forma rutinaria las superficies de alto contacto.** Estas incluyen encimeras, grifos, manijas y perillas de puertas así como teléfonos.
- ✓ **¡Y no viaje!**



### **Lávese las manos bien y con frecuencia.**

- ✓ **Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.** Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



### **Tenga especial cuidado si tiene que salir.**

- ✓ **Evite las multitudes y los lugares concurridos.** Trate de mantener 6 pies de distancia entre usted y los demás.
- ✓ **No use transportes públicos, transportes compartidos ni taxis a menos que no tenga otra opción.**
- ✓ **Trate de no tocar cosas que muchas otras personas hayan tocado.** Las manijas de las puertas, los botones del elevador, las agarraderas de los carritos de la compra y los pasamanos en las escaleras mecánicas se tocan mucho.
- ✓ **Tenga consigo pañuelos o toallas de papel.** Si tiene que tocar algo, podrá protegerse las manos.
- ✓ **No le dé la mano a nadie.** En su lugar, salude con un simple movimiento de la mano.
- ✓ **No se toque la cara y lávese las manos con frecuencia.**
- ✓ **Lávese las manos de nuevo tan pronto como llegue a casa.**