

PROTOCOLO CANCHAS DE TENNIS

Reglas:

Debido a que el tenis no requiere contacto de persona a persona y se realiza al aire libre, se permite la realización, a modo de práctica. Las disposiciones contenidas en esta Carta Circular y relacionadas con este deporte, aplican a las modalidades de cancha tenis. La práctica de este deporte se realizará cumpliendo estrictamente con los siguientes parámetros:

1. Los jugadores deberán permanecer siempre a seis (6) pies de distancia de los demás jugadores.
2. No se permitirá el alquiler ni uso compartido de ningún equipo ni indumentaria necesaria para la realización de la actividad física.
3. No se permitirán sillas ni mesas en las áreas comunes de la cancha para evitar la conglomeración de las personas.
4. No se permitirá ofrecer clases, cursos, ni clínicas.
5. Las jugadas se realizarán exclusivamente por cita previa.
6. Se le entregará un flyer a cada jugador a la entrada a las Areas Recreativas, por el oficial de seguridad. El oficial de turno instruirá a los jugadores a llegar justo antes de su hora de reserva y a abandonar la cancha y retirarse tan pronto termine de jugar. Bajo ningún concepto se permiten actividades extracurriculares o sociales.
7. Cada jugador llevará sus propias bolas y las identificará antes de comenzar a jugar. Cuando sea posible utilizará bolas nuevas y cambiará la cubierta del agarre de la raqueta ('grip'). Solo podrá usar su bola para el saque. Si una bola con la identificación de otra persona termina en su lado de la cancha, no toque la bola con las manos. Use la parte superior o inferior de la raqueta para mover la bola hacia el otro lado.
8. Evite el contacto con el equipo o las bolas del otro jugador y solo utilice otros medios para moverla (Ejemplo: pie, raqueta)
9. Manténgase en un solo lado de la cancha, evitando el cambio al extremo opuesto.
10. No se permite jugar dobles.
11. Solo se podrá jugar durante el horario establecido. Los turnos son de 7:00am a 10:00am y de 3:00pm a 6:00pm. Esto hasta que dure el toque de queda.
12. El uso de mascarilla será requerido para entrar y salir de la cancha. Solo se la podrán quitar al momento de empezar el juego. Y tendrá que ponérsela tan pronto acabe el juego y vaya a salir de la cancha.
13. Los residentes solo podrán separar la cancha 50 minutos por día.
14. Los jugadores deben permanecer en su carro hasta que les toque el turno.
15. Si presenta algún sintoma, no se siente bien, si ha tenido fiebre en los pasados días y/o ha tenido contacto con un familiar o persona enferma No visite las instalaciones deportivas.

Protocolo de reservar:

1. Tienen que separar con 24 horas de anticipación. Se hará la cita llamando a PHA. El teléfono es 787-761-6111 de 8:00am a 10:00am. Los domingos las Canchas permanecerán cerradas.
2. El oficial de seguridad tendrá el Schedule de las canchas.
3. Sólo tendrán 50 minutos para completar el juego.
4. Siempre habrá un oficial de seguridad mientras las Areas Recreativas estén abiertas. El será responsable de tomarle la temperatura a los visitantes.



PASEOS HOMEOWNERS ASSOCIATION, INC.

PASEOS HOMEOWNERS ASSOCIATION, INC

Plan de Control de Exposición a COVID-19

INTRODUCCIÓN:

El COVID-19 es una enfermedad producida por un nuevo Coronavirus llamado el SARS-CoV-2 que se originó en Wuhan, China a finales del 2019 y declarado Pandemia en marzo 2020.

Es un virus que ataca el Sistema respiratorio entrando a través de los ojos, boca y nariz cuando alguien enfermo/contagiado esparce el virus a través de la saliva cuando estornuda, tose o habla. El virus puede llegar hasta 6'-0" de distancia cuando es expulsado por una persona enferma/contagiada.

Las gotas de saliva pueden caer en la comida, topes de muebles, ropa y/o cualquier otra superficie y vivir por varias horas en la superficie. Las áreas con sol lo eliminan rápido, pero en superficies frías el virus es más resistente.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN GENERALES:

Basado en las características del virus arriba mencionadas, la mejor protección es:

- Seguir las instrucciones Federales y Estatales para contener la Pandemia.
- Lavarse las manos regularmente para eliminar el virus cuando tocamos superficies que contengan el virus. Durante y al terminar las labores se requiere el lavado de las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos (hand sanitizer) provisto por el patrono.
- Evitar tocarnos la boca, ojos y nariz con nuestras manos ya que son los canales de entrada a nuestro cuerpo.
- Mantener distancia social de 6'-0" para contener el contagio del virus al esparcir gotas de saliva al hablar, estornudar o toser en la calle, en el trabajo o en el hogar. Usar una mascarilla cuando estamos en áreas públicas.
- Desinfectar frecuentemente áreas que se tocan donde el virus puede permanecer tales y como escritorios, topes de cocina, cerraduras de puertas, teclados, topes de mesas, interruptores de luz, etc.
- Las áreas de los baños serán para el uso exclusivo de los empleados y emergencias. Se mantendrán limpios y desinfectados con la mayor frecuencia posible.
- Durante la entrega y lectura de este documento a cada empleado se informará y se contestarán las posibles dudas sobre el uso correcto de los Equipos de Protección Personal.
- En la Oficina de Administración se limpiará y desinfectará el filtro del Aire Acondicionado mínimo al final del día de trabajo.
- Ninguno de los empleados actuales de PHA caen en los renglones de embarazada, mayores de 65 años, con condiciones comórbidas. De identificarse o comenzar algún empleado se reevaluará el manejo patronal para acomodar a los mismos.

MEDIDAS DE IMPLEMENTACIÓN DE LAS AREAS DURANTE EL BROTE:

- Si empleados o visitantes visitan las oficinas y áreas de la Casa Club, todos tienen que seguir las medidas de protección arriba mencionadas y seguir la recomendación del CDC (Centro para el Control de Enfermedades) de usar protección de cobertura de cara (mascarilla, pañuelo, bufanda, etc.) y también mantener distanciamiento social.
- En la Oficina de Administración solo trabajarán 2 empleados a la vez. Se mantendrá la mayor distancia que permita el área de la oficina.
- En la Oficina de Administración solo se atenderá una persona a la vez y será a través de la ventana de la oficina, hasta nuevo aviso.
- Todo suplidor, contratista, visitante y empleado de PHA debe llenar, antes de continuar gestiones y/o trabajo, un COVID-19 cuestionario suplido por PHA y firmar y entregar el mismo. De acuerdo a las respuestas provistas PHA revisará y decidirá si provee acceso a las áreas. Ver forma adjunta.
- PHA le requerirá a todo contratista de la Asociación un Plan de Control de Exposición a COVID-19 específico de cada compañía.
- Se postearán Afiches del CDC con información del COVID-19 en un área visible para los empleados.
- Se evitarán reuniones lo más que se pueda o que se realicen con solo el personal esencial conservando el distanciamiento social. Preferiblemente realizar Teleconferencias.
- A la hora de almuerzo evitar los grupos, distanciamiento social debe prevalecer. No se puede compartir el mismo lugar durante la hora de almuerzo.
- Las áreas de los baños sanitarios tendrán suficiente agua y jabón y receptáculo donde los empleados y contratistas puedan desechar sus guantes para propósitos específicos.
- Si los empleados van a estar viajando hacia o desde un área afectada, deben informar a Administración y someterse a una Cuarentena Autoimpuesta por 14 días y asegurarse que no desarrollaron síntomas antes de regresar al trabajo.
- Empleados infectados o que sospechen estar infectados deben permanecer en sus hogares hasta que su condición de salud cambie y los síntomas desaparezcan (fiebre, tos seca, etc.) y de inmediato informar a Administración para activar el Plan de Acción.
- Durante el período del brote es preferible que los empleados realicen sus labores de forma remota si sus actividades así lo permiten.
- Si los empleados, visitantes o contratistas necesitan interactuar de cerca debido a sus actividades tienen que además de utilizar los Equipos de Protección Personal básicos, utilizar mayores controles para prevención del contagio, como por ejemplo guantes, gafas de seguridad, cubierta de boca y nariz, escudo protector de cara (face shield), etc. para evitar al máximo cualquier potencial de contagio.
- No se permitirá la conglomeración de personas en una misma área.
- Se estarán discutiendo e implementando cualquier actualización de recomendaciones para la prevención del contagio del COVID-19 que surjan nuevas.
- La Administración estará monitoreando y verificando por casos sospechosos de COVID-19 y se requerirá que cualquier contratista, visitante o cliente siga sus protocolos inmediatamente para aislar a sus empleados.
- La Administración estará evaluando las áreas de trabajo con el propósito de monitorear el desarrollo de nuevas áreas de riesgo y necesidades con relación a la pandemia de COVID-19.

- No más de 5 a 6 empleados trabajando en la misma área, siempre y cuando sigan las medidas de distanciamiento social y el uso correcto de los Equipos de Protección Personal.

QUE HACER CUANDO TIENES SÍNTOMAS:

- Si tienes fiebre, tos seca y dificultad de respiración debes quedarte en la casa y contactar a un proveedor de la salud, ya que puedes ser un caso sospechoso de COVID-19, y seguir las recomendaciones obtenidas.
- Si requieres ir a un proveedor de la salud, debes contactarlos primero para prepararlos a recibirte y seguir sus recomendaciones.
- En caso de resultados positivos con síntomas, debes regresar a tu casa y mantenerte en cuarentena separado de otros miembros de la familia por el tiempo recomendado por el profesional de la salud. Sigue las recomendaciones del profesional de la salud hasta que obtengas un Certificado de Liberación (Release Certificate).
- En caso de Resultados Asintomáticos positivos, debes permanecer en aislamiento separado de otros miembros de la familia por lo menos 7 días sin síntomas.

PLAN DE ACCIÓN CON EMPLEADOS CON COVID-19 O CASOS SOSPECHOSOS:

- Si algún empleado de PHA informa a la Administración que sospecha o es positivo o ha estado en contacto con alguien positivo al COVID-19, esta información debe ser transmitida a la Presidencia de la Junta de Directores para tomar las acciones necesarias.
- Antes del empleado abandonar el área, la Administración debe verificar la extensión de la exposición, áreas visitadas por el empleado, interacción con otros, etc. para tener conocimiento de toda la situación y tomar las medidas necesarias.
- El empleado debe irse en cuarentena como arriba mencionado o siguiendo las recomendaciones del CDC.
- Sin divulgar información personal del empleado con COVID-19 o sospechoso de contagio, la Administración de PHA informará a todos los envueltos en el área (clientes, contratistas) sobre el evento y el proceso de limpieza de las áreas afectadas. También el personal en contacto directo con dicho empleado será informado para que comiencen un proceso de cuarentena de 14 días para evitar el esparcimiento del virus.
- Dar seguimiento con el patrono para obtener actualizaciones sobre la salud del empleado y las acciones finales con el médico que cerrará el evento.
- Se informará a la Presidencia y la Junta de Directores la conclusión del evento.
- De ocurrir algún caso se llenará el Formulario OSHA 300 (Registro de Lesiones y Enfermedades) y se someterá a las oficinas de OSHA Puerto Rico.

CLASIFICACIÓN DE RIESGO DE LOS EMPLEADOS:

- De acuerdo con la Publicación OSHA 3990-03 2020 "Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19", los empleados de PHA están considerados como Empleados de Bajo Riesgo basado en las medidas preventivas en el área de trabajo durante la Pandemia de COVID-19. Las áreas recreativas comunales permanecerán cerradas al público durante la Pandemia. Solo se atenderá público en la Oficina de Administración a través de la ventana de la oficina evitando así el acercamiento con los empleados de Administración. Se atenderá un cliente a la vez.

DISCUSIÓN DEL PLAN DE CONTROL DE EXPOSICIÓN AL COVID-19 CON LOS EMPLEADOS:

- El plan será discutido con cada empleado el cual firmará una copia del mismo para retenerla en los archivos de la Asociación.

REFERENCIAS:

<https://www.cdc.gov/spanish/>

<https://www.osha.gov>

<https://www.trabajo.pr.gov>

<https://www.trabajo.pr.goc/proshacovid19.asp>



PASEOS HOMEOWNERS ASSOCIATION. INC.

CUESTIONARIO PREVENCIÓN COVID-19

PASEOS HOMEOWNERS ASSOCIATION

NOMBRE: _____

COMPAÑÍA/RESIDENCIA: _____

- ¿Tienes fiebre? Si _____ No _____
- ¿Tienes tos seca? Si _____ No _____
- ¿Tienes dificultad al respirar? Si _____ No _____
- ¿Tienes dolor de estómago? Si _____ No _____
- ¿Has estado en contacto con alguien con COVID-19? Si _____ No _____

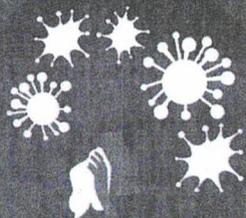
Firma

Fecha

Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

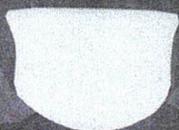


Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo en la basura.

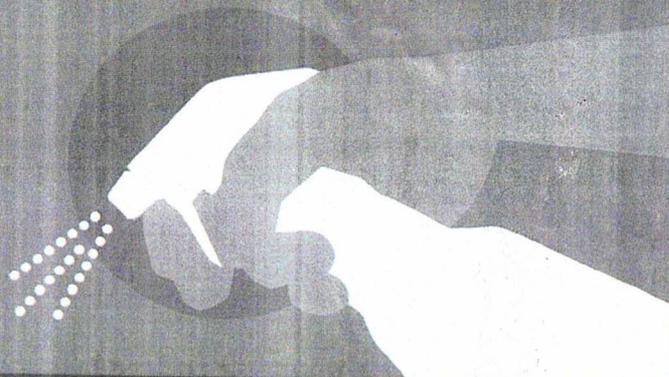


Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



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

Lo que necesita saber sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

Sí. El COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Infórmese sobre lo que se sabe acerca de la propagación de los coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

¿Hay alguna vacuna?

En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.



Siete Pasos para Usar una Mascarilla Correctamente en el Trabajo

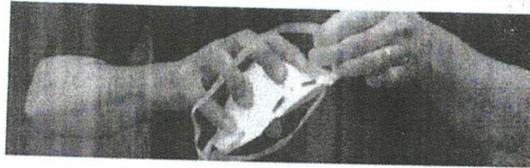
Seguir estos pasos simples le ayudará a ponerse y quitarse correctamente su mascarilla, y mantener a usted y a los demás seguros.

1 Lavase las manos



Lave sus manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.

2 Inspeccione la mascarilla



Verifique que la mascarilla no tenga daños. Si parece estar dañada o húmeda, no la use.

3 Pongase la mascarilla



Ponga la mascarilla en la palma de tu mano con la parte que va sobre la nariz colocada sobre la punta de tus dedos y las bandas elásticas colgando por debajo de tu mano.



Cubra su boca y nariz con la mascarilla y asegúrese que no haya huecos (por ej. vello facial, pelo y gafas) entre su cara y la mascarilla.



Ponga el tirante superior por encima de su cabeza. Si existe un segundo tirante, ponga el segundo tirante alrededor del cuello y debajo de sus orejas. No entrelace los tirantes.



Si su mascarilla tiene sujetador nasal ajustable, coloca las puntas de sus dedos de ambas manos sobre el sujetador. Deslice la punta de sus dedos hacia ambos lados del sujetador para que tome forma la mascarilla a el molde de tu nariz.

4 Ajuste la mascarilla



Coloque ambas manos sobre la mascarilla, y tome aire rápidamente para revisar si la mascarilla está bien ajustada a su cara. Si hay fuga de aire sobre la nariz, debe ajustar de nuevo el sujetador nasal de la mascarilla. Si el aire se fuga por los bordes de la mascarilla, ajuste de nuevo las bandas elásticas sobre su cabeza.



Repita estos pasos hasta que consigue un buen ajuste de la mascarilla sobre su cara. Si no logra un buen ajuste después de repetir estos pasos, inténtelo con otra mascarilla.

5 Use la mascarilla



Evite tocar la mascarilla mientras la está usando. Si la toca, lavase las manos.

Nota: Si va reusar la mascarilla, use guantes al inspeccionarla y ponérsela. Evite tocarse la cara (incluyendo sus ojos, nariz y boca) durante este proceso.

6 Quítese la mascarilla



Lavase las manos.



Remueva su mascarilla por la parte de atrás. No toque la de en frente.

7 Deseche la mascarilla



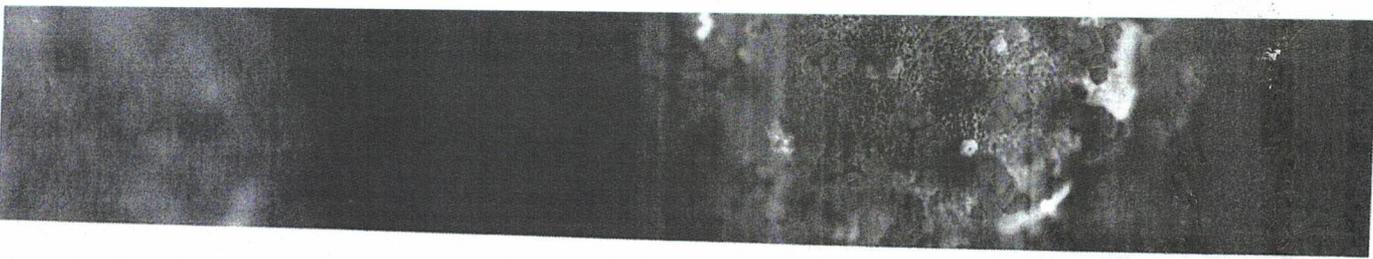
Si la mascarilla no tiene que usarse de nuevo por falta de suministros, deséchela en un contenedor cerrado. Lavase las manos.

Para más información, vea el video sobre "Cómo Ponerse y Quitarse la Mascarilla". ▶



OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
www.osha.gov

1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627



Diez Medidas que Todos los Lugares de Trabajo Pueden Tomar para Prevenir la Exposición al Coronavirus

Todos los lugares de trabajo pueden tomar las siguientes medidas para la prevención de infecciones y proteger a los trabajadores:

- 1 Alentar que los trabajadores permanezcan en sus hogares si están enfermos.
- 2 Alentar buenos hábitos respiratorios, incluyendo cubrirse la boca al toser y estornudar.
- 3 Proveer un lugar para lavarse las manos o toallitas de mano que contengan al menos un 60% de alcohol.
- 4 Limitar el acceso al lugar de trabajo sólo al personal esencial, de ser posible.
- 5 Establecer la flexibilidad para el lugar de trabajo (e.g., trabajos desde la casa) y el horario de trabajo (e.g., turnos de trabajo escalonados), en cuanto sea posible.
- 6 Desalentar que los trabajadores utilicen los teléfonos, escritorios, u otras herramientas y equipo de trabajo de sus compañeros de labores.
- 7 Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies, equipo y otros elementos del ambiente de trabajo.
- 8 Usar químicos de limpieza con etiquetas de desinfectantes aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés).
- 9 Seguir las instrucciones del manufacturero para el uso de todo producto de limpieza y desinfección.
- 10 Alentar que los trabajadores denuncien cualquier preocupación acerca de la seguridad y la salud en el trabajo.

Para más información, visite www.osha.gov/coronavirus o llame al 1-800-321-OSHA (6742).



OSHA[®] Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
www.osha.gov

1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627

Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si está enfermo con el COVID-19 o cree que podría tener el COVID-19, siga los pasos detallados a continuación para ayudar a proteger a otras personas en su casa y comunidad.

Quédese en casa, excepto para buscar atención médica.

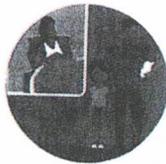
- **Quédese en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen un caso leve de la enfermedad y se pueden recuperar en casa sin atención médica. No salga de casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.



- **Cuidese.** Descanse y manténgase hidratado.

- **Busque atención médica cuando sea necesario.** Llame al médico antes de ir al consultorio para que lo atienda. Sin embargo, si tiene dificultad para respirar u otros síntomas preocupantes, llame al 911 para obtener ayuda inmediata.

- **Evite el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.**



Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.

- **En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica** y lejos de las demás personas y mascotas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Si es necesario estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara.

Si tiene preguntas sobre las mascotas, vea El COVID-19 y los animales: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID-19-and-Animals>



Vigile sus síntomas.

- **Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos.** La dificultad para respirar es un síntoma más grave, lo cual significa que debe buscar atención médica.
- **Siga las instrucciones sobre cuidados que le den su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le darán instrucciones sobre cómo vigilar sus síntomas y notificar la información.

Si presenta **signos de COVID-19 que indican una emergencia** busque **atención médica de inmediato.**

Estos signos de advertencia de una emergencia incluyen*:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión que no haya tenido antes, o que no lo puedan despertar
- Labios o cara azulados

*Esta lista no incluye todos los signos. Consulte a su proveedor médico si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 si tiene una emergencia médica. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, avísele al operador que usted tiene, o cree que podría tener, COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.

Llame antes de ir al médico.

- **Llame antes.** Muchas visitas médicas para cuidados de rutina están posponiéndose o realizándose por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no puede posponerse, llame al consultorio de su médico.** Esto ayudará a las personas que estén allí a protegerse y a proteger a otros pacientes.



Si está enfermo, póngase una cubierta de tela que le cubra la nariz y la boca.

- **Debe usar una cubierta de tela para la cara que le cubra la nariz y la boca** si tiene que estar alrededor de otras personas o animales, como las mascotas (incluso en su casa).
- Si está solo, no es necesario que use la cubierta de tela para la cara. Si no puede usar una cubierta de tela para la cara (debido a que tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase la nariz y la boca de alguna otra forma al toser y estornudar. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que estén a su alrededor.



Nota: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de grado médico se reservan para los trabajadores de la salud y algunos miembros del personal de respuesta a emergencias. Es posible que usted tenga que hacer una cubierta de tela para la cara con una bufanda o una *bandana* o pañuelo.



cdc.gov/coronavirus-es

Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a un bote de basura con una bolsa de plástico adentro.
- **Lávese las manos de inmediato** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Límpiase las manos con frecuencia.

- **Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
- **Use un desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponibles. Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- **El agua y jabón son la mejor opción**, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evite compartir artículos del hogar de uso personal.

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas que estén en su casa.
- **Lave bien con agua y jabón estos artículos después de usarlos** o póngalos en la lavadora automática de platos.



Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.

- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en su "habitación para el enfermo" y el baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación ni su baño.
- **Si un cuidador u otra persona necesitan limpiar y desinfectar** la habitación o el baño del enfermo, deben hacerlo solamente según sea necesario. El cuidador o la otra persona deben usar una mascarilla y esperar tanto como sea posible después de que el enfermo haya usado el baño.



Las superficies de contacto frecuente incluyen los teléfonos, los controles remotos, los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teclados, las tabletas y las mesas de noche.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.**

- **Use productos de limpieza y desinfectantes para el hogar.** Si están sucios, limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente. Luego use un desinfectante de uso doméstico.

“ Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que el producto se use de manera segura y eficaz. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurarse de que se eliminen los microbios. Muchos también recomiendan tomar medidas de precaución, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.

“ La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser eficaces.

Cómo discontinuar el aislamiento en la casa

- Las personas **con el COVID-19 que se quedaron en casa (aislados en casa)** pueden ponerle fin al aislamiento bajo las siguientes condiciones:



“ **Si no se hará la prueba** para determinar si todavía es contagioso, puede salir de la casa después de que hayan sucedido estas tres cosas:

- no ha tenido fiebre por al menos 72 horas (o sea, tres días enteros sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)

Y

- los otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado)

Y

- han pasado al menos 10 días desde que comenzó a tener síntomas.

“ **Si se hará la prueba** para determinar si todavía es contagioso, puede salir de la casa después de que hayan sucedido estas tres cosas:

- ya no tiene fiebre (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)

Y

- los otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado)

Y

- los resultados de la prueba han dado negativo dos veces seguidas, con una separación de 24 horas. Su médico seguirá las directrices de los CDC.

En todos los casos, siga la orientación de su proveedor de atención médica y departamento de salud local. La decisión de suspender el aislamiento en la casa debe tomarse en consulta con su proveedor de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales. Las decisiones locales dependen de las circunstancias locales.