

Las personas saludables tienen un rol crucial en la limitación de la propagación

Practicar el distanciamiento social no se trata necesariamente de protegerse a sí mismo; se trata de proteger a las personas más vulnerables en nuestra sociedad. Todos debemos abogar por el distanciamiento social y otros comportamientos saludables en los lugares donde vivimos, trabajamos y recreamos.

Mantener la distancia entre las personas disminuye la propagación del COVID-19 en la comunidad. Disminuir la propagación del COVID-19 reducirá la cantidad diaria de casos y las hospitalizaciones que se generen en Colorado. Es necesario limitar los casos existentes simultáneamente para garantizar de que nuestros hospitales tengan el personal y los equipos que necesitan para cuidar a las personas más enfermas.

Todos tenemos un papel que desempeñar y estamos juntos en esto. Exhortamos a los habitantes de Colorado a ejercer la responsabilidad personal para proteger la salud pública.

Al trabajar juntos podemos:

- Reducir la cantidad de personas que contraen la enfermedad del coronavirus antes de que se genere la disponibilidad de un tratamiento o vacuna.
- Proteger a aquellos más propensos a experimentar síntomas graves, como las personas de tercera edad y a las personas con una condición crónica seria.
- Conservar y proteger nuestro sistema de salud para que pueda seguir atendiendo a todas las personas en la comunidad.
- Minimizar los efectos sociales y económicos a largo plazo del COVID-19.

Prevención personal

Manténgase informado con fuentes de información fidedignas y comparta información correcta con vecinos, amigos y compañeros de trabajo, especialmente con aquellas personas que tienen dificultades para recibir o comprender la información.

- Existen maneras eficaces de reducir el riesgo para usted y para sus seres queridos:
 - **Compre o elabore un tapabocas de tela** que cubra su boca y nariz, úselo cuando esté fuera de su casa o patio. Un pañuelo o bandana funciona como un tapabocas. Lave el tapabocas frecuentemente.
 - La [Orden Ejecutiva D 2020 039](#) ordena a los trabajadores en negocios esenciales a usar una mascarilla no médica o un tapabocas de tela que le cubra la boca y nariz mientras estén en el trabajo (excepto si esto inhibe la salud de la persona) y a usar guantes (si empleador los proporciona) cuando tengan contacto con clientes o productos.
 - **Lávese bien las manos con agua y jabón frecuentemente** durante al menos 20 segundos. Si no existe la disponibilidad de agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60 % de alcohol.

- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo, luego bote el pañuelo a la basura, o use la parte interna del codo o la manga.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Quédese en su casa si está enfermo y no saque a los niños de su hogar si están enfermos.
- Limpie las superficies que se toquen a menudo en su hogar y sus objetos personales (como teléfonos celulares) con productos comunes de limpieza domésticos.
- Manténgase calmado y esté preparado.
 - [FEMA: Guía de preparación para una pandemia.](#)
 - [CDC: Prepare su casa, guía detallada de preparación](#)
 - [CDPHE: Guía de limpieza ambiental en relación con el COVID-19](#)
 Versiones en idiomas alternativos: [inglés](#) | [中文](#) | [tiếng việt](#) | [soomaali](#)
- [Consideraciones y recursos sobre la enfermedad del covid-19 para personas con necesidades de acceso y funcionales](#)
 - Versiones en idiomas alternativos: [inglés](#) | [tiếng việt](#) | [中文](#) | [soomaali](#) | [العربية](#) | [□□□□□□](#)

Si usted se enfermo o si está cerca de una persona que está enferma, siga las instrucciones de [auto aislamiento](#) y [auto cuarentena](#).

Es importante hablar por teléfono antes de ir a visitar a un médico o a una sala de emergencia para prevenir la propagación de la enfermedad. Dígale sus síntomas y que sospecha que fue expuesto a una persona con COVID-19 o que viajó recientemente a un lugar que está experimentando la propagación comunitaria.

- Asegúrese de contar con un plan si necesita auto aislarse o practicar la auto cuarentena.
 - [CDC: Prepare su casa, guía detallada de preparación](#)

Cómo prevenir la propagación comunitaria

[Español](#) | [中文](#) | [tiếng việt](#)

La propagación comunitaria puede significar diferentes cosas:

- La **propagación limitada de persona a persona** (o transmisión) significa que una persona en Colorado se contagió debido a la exposición conocida a otra persona en Colorado.
- La **propagación comunitaria limitada** (o transmisión) significa que existen casos y brotes en ciertas comunidades donde las personas se han contagiado del virus y no se puede identificar la fuente.
- La **propagación comunitaria extendida** (o transmisión) significa que existen casos y brotes en muchas comunidades donde las personas están contagiando a otras personas con el virus.

Existe propagación comunitaria conocida del COVID-19 en muchas comunidades en Colorado. Estén preparados para la propagación del COVID-19 en su comunidad.