

# Ayude a reducir la propagación de la COVID-19

Como el COVID-19 seguirá propagándose a diferentes niveles en las comunidades, es importante que usted:



esté al día con las vacunaciones contra la COVID-19



preste atención a las alertas y señales de salud pública en su zona



reflexione sobre los riesgos y tome decisiones fundamentadas sobre el uso de las distintas medidas de salud pública



consulte los consejos, advertencias y los avisos sanitarios antes de viajar

La superposición de medidas individuales de salud pública ayuda a protegerle a usted y a los demás de la COVID-19.



Quédese en casa cuando esté enfermo o experimente cualquier síntoma similar al de la COVID, aunque sea leve.

Las pruebas rápidas pueden servir para identificar rápidamente si usted tiene COVID-19, de modo que se puede aislar si el resultado es positivo.



Utilice una mascarilla o un respirador bien ajustado en el interior de lugares públicos, incluso cuando no sea necesario.



Mejore la ventilación interior de su casa o de su entorno de convivencia.

Abra las ventanas y las puertas con regularidad, si es posible, aunque sea durante unos minutos cada vez.

Tome medidas para asegurarse de que su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) está correctamente instalado, en buen estado y operativo.



Tosa y estornude en un pañuelo de papel o en el pliegue del codo (no en su mano) si no está usando una mascarilla.

Deseche los pañuelos usados en un contenedor de residuos forrado de plástico y límpiense las manos de inmediato.



Límpiese las manos regularmente haciendo lo siguiente:

lávase las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o

utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol



Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan mucho con productos aprobados.

Para obtener más información sobre la COVID-19, consulte [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) o llame al 1-833-784-4397.

