**Practicas Seguras de Comportamiento en el tiempo del COVID-19:**

Durante la crisis actual, el hogar es un lugar donde podemos sentirnos seguros. Sin embargo, todavía tenemos que pensar en cómo protegernos y proteger a las personas con las que convivimos.

COVID-19 se puede transmitir entre personas aun cuando la persona infectada no presente ningún síntoma. Es por eso que es tan importante asumir que el virus siempre está presente a su alrededor y seguir las recomendaciones dadas por el CDC. Haga click aquí para más información: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

**Importante:** busca ayuda médica de inmediato si una persona enferma tiene dificultad para respirar, es incoherente o si sus labios o cara se vuelven de color azul.

**En la Casa:**

* Lávate las manos frecuentemente y asegúrate que tu familia haga lo mismo.
* Si vives con compañeros de trabajo, hagan rotación para asignar a alguien que diariamente limpie las áreas comunes en tu hogar.
* No permitas la entrada de visitas en tu casa.
* Si alguien esta enfermo en tu hogar, la persona enferma debe permanecer en su propia habitación. Si es posible, aislada del resto de la familia.
* Si es posible, intenta limpiar el baño después de cada uso con agua y jabón.
* No compartan platos, cubiertos, toallas, o ropa de cama de la persona enferma con otras personas de tu casa.
* Ten consideración hacia la persona enferma ya que los síntomas pueden ser muy fuertes.
* Planifica una actividad diaria al aire libre o una caminata con tus niños, especialmente si están inquietos.
* La persona enferma no puede ir a trabajar o al supermercado y tiene que evitar el transporte público.
* Si vives con compañeros de trabajo y alguien esta enfermo, ayúdalo en lo que puedas. Ve de compras por él(la), mantén la casa limpia, y apóyalo(a).
* Existen diferentes programas que pueden brindar apoyo a las personas afectadas por COVID-19. Si tu o uno de tus compañeros/familiares desean una lista de recursos locales, llame a su tutor del programa de educación: AAA-BBB-CCCC

*Esta información se basa en documentos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras fuentes confiables.*