

# Cómo prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19)

## Protéjase a sí mismo y a los demás

Esta guía tiene como objetivo conseguir que todos ayudemos a reducir el riesgo de contraer coronavirus (COVID-19) y de transmitirlo a otras personas. Si sigue estos pasos, contribuirá a protegerse a sí mismo, a sus seres queridos y a su comunidad.

Es posible tener la COVID-19 sin mostrar síntomas y es posible transmitirla a otras personas incluso si sus síntomas son leves o si no presenta ningún síntoma.

La principal forma de propagar la COVID-19 es por contacto cercano con una persona infectada. Cuando alguien con COVID-19 respira, habla, tose o estornuda, exhala partículas (gotitas y aerosoles) que contienen el virus que causa esta enfermedad. Estas partículas pueden ser inhaladas por otra persona.

Las superficies y los artículos personales también pueden contaminarse con el virus de la COVID-19, si una persona infectada tose o estornuda cerca de ellas o si las toca.

Si tiene COVID-19, existe el riesgo de que propague el virus a superficies como muebles, asientos o pomos de puertas, incluso si no los toca directamente. La próxima persona que toque esa superficie podría infectarse.

Incluso si intenta evitar a otras personas, usted no puede garantizar que no tendrá contacto con el virus. Seguir constantemente todos los pasos de esta guía, incluso si se encuentra bien, puede ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19. Esto es especialmente importante si vive con alguien considerado [extremadamente vulnerable clínicamente](#).

## Mantenga las distancias

Antes de visitar lugares frecuentados por otras personas o de quedar con personas con las que no vive, debe tener en cuenta el riesgo de contraer o transmitir la COVID-19. Aunque ninguna situación está libre de riesgos, para reducir el riesgo de propagación de la COVID-19 y hacer que reunirse con familiares y amigos sea más seguro, debe siempre:

- Mantenerse al menos a 2 metros de distancia de las personas con las que no convive o que no forman parte de su burbuja de apoyo.
- Reducir al mínimo el número de personas con las que mantiene un contacto cercano y el tiempo de contacto.
- Reducir el tiempo que pasa en áreas concurridas donde resulte difícil distanciarse socialmente
- Evitar el contacto directo y el contacto cara a cara con personas con las que no convive.
- Mantenerse al menos a 2 metros de cualquier persona que visite su hogar por motivos laborales, como un empleado de hogar o una persona que esté realizando un trabajo esencial o urgente.

Si queda con amigos y familiares, debe seguir teniendo precaución, incluso si se siente bien. Es posible transmitir la COVID-19 a otras personas incluso si sus síntomas son leves o si no presenta ningún síntoma.

Recuerde que algunas personas son más vulnerables que otras a enfermarse gravemente por COVID-19 y, para ellas, cualquier tipo de contacto cercano supone un mayor riesgo. Entre ellas se encuentran las personas que son [extremadamente vulnerables clínicamente](#) o las que no han sido vacunadas.

Hay disponible más orientación sobre [cómo reunirse con familiares y amigos](#).

## Por qué es importante mantener una distancia segura

La COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (en un radio de 2 metros). Los períodos más

prolongados de contacto cercano aumentan el riesgo, pero la COVID-19 puede propagarse incluso durante un contacto breve.

Cuanto más lejos pueda mantenerse de otras personas, y cuanto menos tiempo pase en contacto cercano con ellas, menos probabilidades tendrá de contraer COVID-19 y transmitirlo a otras personas. El contacto cercano, incluidos los abrazos, aumenta el riesgo de propagar la COVID-19.

## **Recuerde los fundamentos de una buena higiene**

No importa dónde se encuentre o qué esté haciendo, seguir las reglas básicas de una buena higiene le ayudará a protegerse a sí mismo y a los demás de la COVID-19. Estas reglas son:

- Lávese las manos.
- Limpie su entorno.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.

### **Lávese las manos**

Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos frecuentemente durante el día. Debe lavarse las manos después de toser, estornudar y sonarse la nariz, así como antes de comer o manipular alimentos. Lávese las manos después de entrar en contacto con superficies que tocan muchas otras personas, como pomos, pasamanos e interruptores eléctricos, además de áreas compartidas como cocinas y aseos. Si necesita salir de casa, lávese las manos tan pronto como regrese.

Evite, en la medida de lo posible, tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si necesita tocarse la cara (por ejemplo, para ponerse o quitarse la mascarilla), lávese o desinfectese las manos antes y después de hacerlo.

### **Por qué es importante lavarse las manos**

Las manos tocan muchas superficies y pueden contaminarse con virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir los virus a

los ojos, la nariz o la boca. Los virus pueden entrar al cuerpo a través de esos puntos e infectarle.

Al toser o al hablar, una persona infectada con coronavirus puede pasar el virus de la nariz y la boca a sus manos e infectar así las superficies con las que entra en contacto.

Lavarse o desinfectarse las manos elimina los virus y otros gérmenes, por lo que es menos probable que se infecte si se toca la cara. Usar agua y jabón es la forma más eficaz de lavarse las manos, especialmente si están visiblemente sucias. Se puede usar desinfectante de manos cuando no se dispone de agua y jabón.

## **Limpie su entorno**

Limpie las superficies con frecuencia. Preste especial atención a las superficies que se tocan con frecuencia, como pomos, interruptores de luz, superficies de trabajo y dispositivos electrónicos.

Use paños desechables, papel de cocina o recambios de fregona desechables para limpiar todas las superficies duras, suelos, sillas, pomos de puertas y accesorios sanitarios. Piense: «un área, una toallita, en una dirección». Los paños, rollos de papel o recambios utilizados se pueden eliminar con la basura doméstica habitual.

Puede seguir utilizando su detergente doméstico habitual para limpiar su hogar. Hay información disponible sobre [limpieza y eliminación de desechos fuera del hogar](#).

## **Por qué es importante que limpie su entorno**

La COVID-19 se propaga a través de pequeñas gotas, aerosoles y contacto directo. Las superficies y los artículos personales también pueden contaminarse con el virus de la COVID-19, si una persona infectada las toca o si tose, habla o respira cerca de ellas.

Los virus que se propagan a una superficie pueden infectar a otra persona que la haya tocado y, a continuación, se lleve la mano a los ojos, la nariz o la boca. La limpieza de superficies reducirá la cantidad de contaminación y, por lo tanto, reducirá el riesgo de contagio.

Cuanto más limpie, más probabilidades tendrá de eliminar los virus de una superficie contaminada antes de que usted u otra persona la toque.

## **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar**

Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude.

Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte interior del codo, no en la mano.

Tire los pañuelos desechables en una bolsa de basura y lávese las manos inmediatamente.

### **Por qué es importante cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar**

Al toser o estornudar, la cantidad de gotitas y aerosoles que una persona exhala es mayor, así como la distancia que recorren y el tiempo que permanecen en suspensión en el aire.

Si una persona infectada tose o estornuda sin cubrirse la boca, aumentará significativamente el riesgo de infectar a otras personas a su alrededor.

Al cubrirse la nariz y la boca, se reduce la propagación de gotitas y aerosoles que transportan el virus.

Puede encontrar más recomendaciones sobre cómo reducir los riesgos de la COVID-19 en su hogar en [GermDefence](#).

## **Use la mascarilla**

Hay algunos [lugares donde la ley establece que se debe usar mascarilla](#).

También se debe usar mascarilla en lugares cerrados donde puede ser difícil mantener el distanciamiento social y donde entrará en contacto con personas con las que no coincide normalmente.

Es posible que no sea posible cubrirse la cara en todas las situaciones o que algunas personas estén [exentas](#); téngalo en cuenta y respete tales circunstancias.

## **Por qué es importante usar la mascarilla**

La COVID-19 se propaga por el aire mediante gotitas y aerosoles que las personas infectadas exhalan por la nariz y la boca cuando respiran, hablan, tosen o estornudan.

De acuerdo con la mejor información científica disponible, cuando se usa correctamente, la mascarilla reduce la propagación de las gotitas de COVID-19, lo que ayuda a proteger a los demás. La mascarilla puede incluso reducir la propagación por parte de personas que no muestran síntomas, al reducir la cantidad de virus que exhalan cuando hablan y respiran.

El propósito de las mascarillas es, principalmente proteger a otras personas de la COVID-19, no al usuario, y no reemplazan el distanciamiento social y el lavado de manos frecuente.

## **Dejar que corra aire fresco (ventilación)**

Asegúrese de dejar que corra mucho aire fresco en su hogar abriendo las rejillas de ventilación, así como puertas y ventanas, aunque solo las abra un poco durante un período corto de tiempo. Si tiene un extractor (por ejemplo, en el aseo o la cocina), déjelo encendido durante algo más de tiempo de lo habitual con la puerta cerrada después de que alguien haya usado el cuarto.

Si alguien en el hogar está en aislamiento, abra una ventana de su habitación y mantenga la puerta cerrada para reducir la propagación del aire contaminado a otras partes del hogar. Deje las ventanas completamente abiertas durante un breve período después de que se haya marchado cualquier persona que haya estado trabajando en su hogar, como un trabajador doméstico o un técnico de reparaciones.

Si le preocupa el ruido, la seguridad o el coste de calefacción, abrir las ventanas durante períodos de tiempo más cortos también puede ayudar a reducir el riesgo de propagación del virus. Usar ropa de abrigo o capas adicionales de ropa puede ayudarle a no pasar frío. Quizás pueda cambiar la distribución de la habitación para no

sentarse cerca de ventanas o puertas abiertas por las que entren corrientes de aire frío.

## Por qué es importante dejar que corra el aire

Cuando una persona infectada con COVID-19 tose, habla o respira, exhala gotitas y aerosoles que otra persona puede inhalar. Mientras que las gotas más grandes caen rápidamente al suelo, las gotitas más pequeñas y los aerosoles que contienen el virus que causa la COVID-19 pueden permanecer en suspensión en espacios interiores durante algún tiempo, especialmente si no hay ventilación.

La [ventilación](#) es el proceso de reemplazar este aire compartido con aire fresco del exterior. Cuanto más ventilada está un área, más aire fresco hay para respirar y es menos probable que una persona inhale partículas infecciosas.

## Hágase una prueba si tiene síntomas

### Cómo hacerse una prueba

Los síntomas más importantes de la COVID-19 son:

- Una tos nueva y continua
- Una fiebre alta.
- Pérdida o cambio en el sentido normal del gusto o del olfato (anosmia).

Si tiene alguno de estos síntomas, haga clic en [obtener una prueba gratuita del NHS](#) o llame al NHS en el 119 para reservar una prueba de COVID-19 gratuita. Debe hacerse una prueba incluso si ya ha recibido la vacuna contra la COVID-19 o si ha tenido COVID-19 anteriormente.

## Por qué es importante hacerse la prueba

Es importante saber si tiene COVID-19 para que no salga de casa, se aísole y no infecte a otras personas.

Una prueba positiva significa que se podrá identificar a las personas a las que quizá haya podido infectar (aquellas con las que ha tenido contacto recientemente) mediante el rastreo de contactos

(contactando con personas con las que puede haber estado en [contacto](#) ) y aconsejarles que se aíslen. Esta es una medida importante a la hora de prevenir la propagación de la COVID-19.

No sabemos exactamente cuánto tiempo dura la inmunidad después de la infección por COVID-19 o después de la vacunación, por lo que es importante que cualquier persona que tenga síntomas se haga una prueba.

## **Aíslese si tiene síntomas de COVID-19 o si la prueba de COVID-19 da un resultado positivo**

Aíslese de inmediato si:

- Presenta síntomas de COVID-19: debe aislarse en casa mientras organiza la prueba y espera los resultados.
- La prueba de COVID-19 da un resultado positivo.

Su período de aislamiento incluye el día en que comenzaron sus síntomas (o el día en que se realizó la prueba si no tiene síntomas) y los siguientes 10 días completos.

El aislamiento significa que debe [permanecer en casa](#) en todo momento y no entrar en contacto con otras personas, excepto en circunstancias muy limitadas, por ejemplo, para recibir asistencia médica. Es posible que tenga que pedir a otras personas que le hagan la compra y que tenga que hacer planes alternativos si actualmente está ayudando a una persona vulnerable. No traiga visitas a su casa o jardín.

Existe [orientación adicional para personas que tienen síntomas o un resultado positivo en la prueba de coronavirus y viven con alguien extremadamente vulnerable clínicamente o de más de 70 años.](#)

## **Por qué es importante aislarse**

Si se le indica que se aísla, es porque existe un alto riesgo de que transmita el virus de la COVID-19 a otras personas, incluso si se siente bien y no tiene ningún síntoma. Por lo tanto, es crucial que obedezca la orientación y cumpla el período completo de aislamiento.



Si da positivo en la prueba de COVID-19, debe aislarse inmediatamente y durante los siguientes 10 días completos, porque este es el período de tiempo en el que es más probable que el virus se transmita a otras personas (el período infeccioso).

## **Aíslese si vive o ha estado en contacto con alguien que tiene COVID-19**

Aíslese de inmediato si:

- [Vive con alguien](#) que haya dado positivo en la prueba de COVID-19 o que tenga síntomas y esté esperando el resultado de la prueba. Su período de aislamiento incluye el día en que comenzaron los síntomas de la primera persona afectada en su hogar (o el día en que se realizó la prueba si no tiene síntomas) y los siguientes 10 días completos.
- Ha estado en [contacto](#) con una persona que ha dado positivo en la prueba de COVID-19 y con la que no convive. Su período de aislamiento incluye la fecha de su último contacto con esta persona y los siguientes 10 días completos.

El [aislamiento](#) significa que debe permanecer en casa en todo momento, sin abandonarla excepto en circunstancias muy limitadas, por ejemplo, para recibir asistencia médica. No traiga visitas a su casa o jardín.

Hay más [orientación sobre el aislamiento y apoyo disponible](#) para las personas que se aíslan.

## **Por qué es importante aislarse si vive o ha estado en contacto con alguien que tiene coronavirus**

Si es usted un contacto (recientemente ha estado en contacto con alguien que dio positivo en la prueba de coronavirus o tiene síntomas de COVID-19), debe aislarse durante los 10 días completos siguientes a su contacto con esa persona.

Debe aislarse durante 10 días porque este es el tiempo que puede tardar en desarrollarse la infección después de haber estado expuesto (el período de incubación).

Si se le indica que se aíse, es porque existe un alto riesgo de que desarrolle la COVID-19 y podría transmitirla a otras personas, incluso si se siente bien y no tiene ningún síntoma. Por lo tanto, es crucial que obedezca la orientación y cumpla el período completo de aislamiento.

## Programa de vacunación

El NHS ofrece actualmente [vacunas contra la COVID-19](#) a las personas con mayor riesgo de ser vulnerables a la COVID-19.

Se ha demostrado que las vacunas reducen la probabilidad de sufrir la enfermedad en su forma más grave, pero todavía se desconoce si detienen la propagación de la COVID-19.

Incluso si ha sido vacunado, podría transmitir COVID-19 a otras personas.

Para ayudar a proteger a sus amigos, familiares y la comunidad, debe continuar cumpliendo todas las recomendaciones anteriores incluso si ha sido vacunado.

Withdrawn 29 July 2021