

Utilice muchas estrategias para disminuir la propagación del COVID-19

Ninguna estrategia única (una sola capa de queso suizo) es perfecta para prevenir la propagación del COVID-19: cada estrategia tiene debilidades o agujeros.



El uso de varias capas (superpuestas) bloquea más agujeros, lo que reduce la cantidad de COVID-19 que puede atravesar.

Vacúnate	<p>Vacúnese. Las vacunas COVID-19 son gratuitas, seguras y efectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite la página de la vacuna COVID-19 del condado de Arlington para obtener más información. • Busque vaccines.gov para citas en Arlington y áreas cercanas, lo que incluye farmacias y otros proveedores médicos.
Mejore la ventilación	Lleve más aire del exterior al interior para reducir la cantidad de virus en el aire en casa y en el trabajo .
Hágase la prueba	<p>Hágase la prueba. Encuentre una prueba en el condado de Arlington o información sobre las opciones de pruebas caseras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba de inmediato si tiene síntomas de COVID-19. • Hágase la prueba el 6.º día si se expuso al COVID-19, pero no tiene síntomas. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hágase de nuevo la prueba el 7.º u 8.º día si la primera prueba es negativa. • Considere hacerse la prueba antes de tener contacto con alguien que tenga alto riesgo de padecer COVID-19 severo. • Utilice la herramienta de los CDC para decidir cuándo hacerse la prueba o buscar atención médica.
Aíslese y tome precauciones	<p>Aíslese y tome precauciones si se enferma de COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en casa y alejado de los demás hasta que tenga los resultados de la prueba. • Si da positivo, permanezca en casa y aléjese de otras personas por al menos 5 días. • Consulte Pasos para frenar la propagación de COVID-19 para obtener más información. <p>Tome precauciones si se expuso al COVID-19 (consulte Hágase la prueba arriba y Use una mascarilla a continuación).</p>
Use una mascarilla	Use la mascarilla que ofrezca el mejor ajuste, protección y comodidad cuando se requiera o se recomiende .
Mantenga 6 pies de distancia	Mantenga la mayor distancia de las personas que no viven con usted (lo ideal es al menos 6 pies).
Evite las grandes multitudes	Evite las grandes multitudes en eventos y lugares donde es difícil mantener distancias seguras.
Lávese las manos y cúbrase al toser o estornudar	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos. Si no tiene, use desinfectante con al menos 60 % de alcohol. • Cubra la tos y los estornudos.