

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 de 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.



Adaptado de Ian Mackay. La infografía del queso suizo que se volvió viral en diciembre de 2020. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

Mantenga 6 pies de distancia	Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas que no sean miembros de su hogar.
Use una máscara	Use una máscara cuando sea necesario o recomendado .
Lávese las manos, cúbrase al toser/estornudar	Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos, o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. Cúbrase al toser y estornudar.
Evite las grandes multitudes	Evite las grandes multitudes en eventos y lugares donde es difícil mantener una distancia de 6 pies.
Hágase la prueba	<p>Hágase la prueba para saber si está enfermo. Debe hacerse una prueba si tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, u otros síntomas), incluso si está completamente vacunado e independientemente de si ha estado expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice el auto-verificador de CDC para decidir cuándo hacerse la prueba o buscar atención médica. Encuentre una prueba en el condado de Arlington o información sobre las opciones de pruebas caseras.
Lleve el aire exterior al interior	Lleve el aire del exterior al interior para reducir la cantidad de virus en el aire en casa y en el trabajo .
Póngase en cuarentena/aíslese	<p>Póngase en cuarentena y aíslese. Quédese en casa y póngase en cuarentena del resto mientras espera los resultados de su prueba; aíslese mientras se recupera de su enfermedad. Consulte Pasos para frenar la propagación de COVID-19 para obtener más información.</p> <ul style="list-style-type: none"> Si da positivo en la prueba de COVID-19, el condado de Arlington lo llamará para preguntarle sobre sus síntomas, las personas con las que estuvo y sus actividades. Responda la llamada del departamento de salud.
Vacúnese	<p>Vacúnate. Las vacunas COVID-19 son gratuitas, seguras y efectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Visite la página sobre la vacuna COVID-19 del condado de Arlington para obtener más información. Encuentre una vacuna cerca de usted en el condado de Arlington o visite Vaccines.gov.