

¿Qué es el distanciamiento social y por qué es importante?

El distanciamiento social incluye formas de detener o hacer más lenta la propagación de las enfermedades infecciosas. Significa menos contacto entre usted y otras personas.

El distanciamiento social es importante porque es más probable que el COVID-19 se propague de persona a persona de las siguientes formas:

- contacto directo y cercano con una persona en periodo de contagio, o en las 24 horas antes de que aparezcan los síntomas,
- contacto cercano con una persona que tiene una infección confirmada y que tose o estornuda, o,
- tocar objetos o superficies (tales como manillas de puertas o mesas) contaminados con la tos o el estornudo de una persona que tiene una infección confirmada, y luego tocarse la boca o la cara.

Entonces, mientras más espacio haya entre usted y otros, es más difícil que el virus se propague.

¿Qué se les pide a todos que hagan?

Desde el 7 de abril del 2020, se les ha aconsejado a todos que mantengan una buena distancia social con otras personas. Esto significa no acercarse a menos de 2 metros de otras personas que no vivan con usted. Si asumimos que ninguno de ustedes tiene síntomas (y no están en los grupos de riesgo moderado o alto), entonces en estos momentos no es necesario que mantenga la distancia social dentro de su hogar, aunque debería tomar precauciones que sean prudentes tales como lavarse las manos y limpiar con un trapo las áreas que tocan comúnmente en forma regular, tales como los interruptores de la luz y la manilla del inodoro. Si va llegando a su casa después de haber tenido contacto afuera, como por ejemplo al volver del trabajo, entonces debe lavarse las manos y cambiarse de ropa (lavar la ropa de trabajo a un mínimo de 60 grados) al llegar a casa.

Si tiene hijos que generalmente se desplazan entre dos hogares, entonces debería mantener esta actividad al mínimo, pero aun así está permitida. Si alguien en uno de los hogares comienza a tener síntomas, entonces los niños deberían permanecer en

la casa en la que se encuentran hasta que el periodo de 14 días de aislamiento haya terminado.

¿Qué puedo hacer?

Si está enfermo, no se acerque a otras personas; eso es lo más importante que puede hacer.

También debería seguir buenas prácticas de higiene con respecto al lavado de las manos y al estornudar/toser:

- lávese las manos en forma frecuente con agua y jabón, antes y después de comer, y después de ir al baño,
- cúbrase cuando tosa o estornude, bote el pañuelo desechable, y use un desinfectante para las manos a base de alcohol, y
- si no se siente bien, evite el contacto con otros (manténgase al menos a 2 metros de la gente).

También puede empezar ahora a tomar una serie de medidas de distanciamiento social e higiénicas de bajo costo. Estas medidas simples y de sentido común ayudan a reducir el riesgo para usted y otros. Ayudarán a lentificar la propagación de la enfermedad en la comunidad (y las puede aplicar todos los días), en su hogar, en el trabajo o cuando se encuentre en un lugar público para realizar actividades necesarias.

Distanciamiento social en el hogar

Hogares

Para reducir la propagación de gérmenes:

- como ya se mencionó, siga buenas prácticas de higiene con respecto al lavado de las manos y al estornudar/toser,
- evite el saludar con un apretón de manos y los besos,
- desinfecte en forma regular las superficies que se tocan con mucha frecuencia, tales como las mesas, encimeras de cocina y las perillas de las puertas,
- aumente la ventilación en el hogar abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado,
- vaya a las tiendas esporádicamente,

- analice si los paseos y viajes, tanto los individuales como en familia, son prudentes y necesarios.

En los hogares con personas enfermas\* (además de las medidas de arriba):

\* Persona "enferma" se refiere a alguien con una enfermedad respiratoria que no ha sido diagnosticada o que tenga fiebre, que todavía no le están realizando un estudio por el COVID-19, pero que sin embargo podría ser un caso no reconocido.

- de ser posible, cuide al enfermo en una habitación individual,
- mantenga al mínimo el número de cuidadores,
- mantenga cerrada la puerta de la habitación de la persona enferma, y de ser posible, una ventana abierta,
- de tenerlos a disposición, las personas enfermas deberían usar un baño y una habitación separados,
- proteja a otros familiares vulnerables, como por ejemplo a las personas mayores de 65 años o a las personas con una enfermedad crónica; entre estas medidas está, si es factible, el encontrar un alojamiento alternativo.

El distanciamiento social en el trabajo

Para reducir la propagación de gérmenes en el trabajo:

- quédese en casa si está enfermo,
- deje de saludar con un apretón de manos,
- use la videoconferencia o el teléfono para las reuniones,
- aplase las reuniones grandes,
- promueva la buena higiene con respecto al lavado de las manos y a los estornudos/la tos, y entregue los métodos para el lavado de las manos de todo el personal,
- limpie y desinfecte frecuentemente las superficies que se tocan mucho,
- considere el abrir las ventanas y ajustar el aire acondicionado para tener más ventilación,
- limite la manipulación de alimentación y el compartir la comida en el trabajo,
- reconsidere los viajes de negocio que no sean necesarios,
- analice si los encuentros masivos pueden ser reprogramados, escalonados o cancelados.

## Distanciamiento social en lugares públicos

Para reducir la propagación de gérmenes:

- mantenga una distancia de 2 metros con otras personas,
- desinfecte sus manos cada vez que sea posible, esto incluye cuando entre o salga de un edificio,
- los trabajadores del transporte público y los taxistas deberían abrir las ventanas de los vehículos cuando sea posible, y también limpiar y desinfectar en forma frecuente las superficies que se tocan mucho,

Más información y cómo estar al día con las últimas noticias

Para obtener la orientación e información más actualizadas visite <https://fig.gov.fk/covid-19>.