

Orientación de la Fase Dos **Coronavirus 2019 (COVID-19): Orientación general para el público**

Esta orientación sirve para proporcionar recomendaciones al público en general sobre la Fase Dos. Estas recomendaciones deben seguirse para ayudar a proteger a otras personas, a los miembros de su familia y a la comunidad. Asegúrese de visitar regularmente <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> para obtener la información más actualizada.

Detener la propagación de la COVID-19

- Quédate en casa si sientes malestar.
- Practique el distanciamiento social. Mantenga 6 pies de distancia/2 metros entre usted y las demás personas que no sean de su grupo familiar.
- Las actividades al aire libre son preferibles a las interiores, sin embargo, es importante comprender que **interactuar con más personas en cualquier entorno aumenta el riesgo**, por lo que es importante seguir las recomendaciones de distanciamiento social y de uso de cobertores faciales de tela.
- Use un cobertor facial de tela/barbijo/mascarilla cuando esté cerca de otras personas que no sean de su grupo familiar. Un cobertor facial de tela, mascarilla o barbijo no sustituyen el distanciamiento físico.
- Si no puede usar un cobertor facial de tela, mantenga una distancia de 6 pies/2 metros entre usted y los demás.
 - Las mascarillas no se recomiendan para niños menores de dos años y aquellos que experimentan dificultad para respirar con mascarillas.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol y se compre en la tienda (no debe hacer su propio desinfectante).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- Si visita a personas de otro grupo familiar:
 - Deben reunirse al aire libre siempre que sea posible.
 - Asegúrese de que nadie haya estado enfermo o cerca de alguien que haya estado enfermo en las últimas dos semanas.
 - Se deben mantener 6 pies de distancia/2 metros entre personas de otros hogares cuando sea posible.
 - Use un cobertor facial de tela/barbijo/mascarilla.
 - Recomiende a sus invitados que traigan su propia comida.
 - Evite compartir alimentos, cubiertos y otros artículos.
 - Lávese las manos con frecuencia y al final de la visita.
 - Mantenga una lista de invitados.
- Limpie y desinfecte por lo menos una vez al día los objetos y las superficies que toca con frecuencia. Asegúrese de limpiar la suciedad visible con agua y jabón antes de desinfectar. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>

Prepárese para una posible enfermedad

- Arme una lista de organizaciones locales con las que usted y su grupo familiar puedan comunicarse en caso de que necesite acceso a información, servicios de atención médica, soporte y recursos. Considere a los miembros del grupo familiar que puedan estar en mayor riesgo, como los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas de salud. La orientación para adultos mayores y personas con afecciones crónicas de salud está disponible en <https://coronavirus.dc.gov/>.

- Cree una lista de contactos de emergencia, incluyendo a alguien que pueda cuidar de sus hijos o mascotas en su ausencia.
- Elija una habitación o área en su casa que se pueda usar para separar a los miembros del grupo familiar que estén enfermos de los demás tanto como sea posible.
 - Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para preguntar acerca de cómo obtener los medicamentos adicionales necesarios para tener a la mano. Considere el uso de servicios de envío por correo postal o de la farmacia.
-
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos (pañuelos desechables, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas pueden recuperarse de la COVID-19 en casa.
- Tenga suficientes artículos del hogar y alimentos a la mano para estar preparado en caso de que necesite quedarse en casa mientras usted o alguien de su grupo familiar esté enfermo. Al comprar, compre solo lo que necesita y evite acaparar artículos.
- Cuide la salud emocional de los miembros de su grupo familiar, incluso la suya. Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.
- Visite <https://coronavirus.dc.gov/> para encontrar recursos para los residentes del DC.
- Regístrese para recibir las últimas noticias y actualizaciones de la Agencia de Seguridad Nacional y Administración de Emergencias (HSEMA, en inglés) del Distrito de Columbia en AlertDC: <https://hsema.dc.gov/>

Monitoree su salud

- Esté alerta a los síntomas de COVID-19.
- Los síntomas pueden incluir: fiebre (subjetiva o de 100.4 grados Fahrenheit/38 grados Celsius), escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del sentido del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreciones nasales, náuseas o vómitos, diarrea, o cualquier otro síntoma de malestar.

Si presenta síntomas

- Permanezca en casa y limite el contacto cercano (al menos 6 pies de distancia/2 metros) con otras personas.
- Permanezca en una habitación separada y use un baño separado de los demás miembros de su grupo familiar.
- Evite compartir objetos personales.
- No vaya a trabajar. Si es posible, use una licencia por enfermedad o trabaje de forma remota.
- A menos que sea necesario, evite el transporte público, transporte compartido o los taxis.
- Si necesita ser evaluado para la COVID-19, consulte con su proveedor de atención médica. **Llame con anticipación y hágales saber sus síntomas.**
- También puede obtener información sobre otras opciones para las pruebas de COVID-19 en <https://coronavirus.dc.gov/testing>.
- **Llame al 911 si tiene una emergencia médica** como dificultad para respirar, falta de aire, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad para levantarse, labios o cara azulados.

Manténgase informado sobre la situación local de la COVID-19. Asegúrese de visitar regularmente <https://coronavirus.dc.gov/> para obtener la información más actualizada.