

## **PORQUÉ DEBE QUEDARSE EN CASA**

Ahora es un momento crítico en nuestra capacidad para controlar la propagación de COVID-19. Lo que USTED haga ahora afectará el éxito de estos esfuerzos para controlar el virus y prevenir enfermedades graves y la muerte. Lo que USTED haga ahora determinará la gravedad del impacto económico que esta enfermedad tendrá en el Condado de Elkhart. Lo que USTED haga ahora determinará cuánto tiempo debemos usar el distanciamiento social y otras restricciones personales.

Cuanto más obedezcan las restricciones las personas y se queden en casa, más rápido se controlará la enfermedad. Para reiterar, COVID-19 se transmite por transmisión de persona a persona a través de gotas respiratorias. Esas gotas son enviadas al medio ambiente a través de la saliva y la mucosidad a través de su respiración, conversación, canto, sudoración, estornudos, tos, etc. Es por eso que el distanciamiento físico es tan importante. Todos debemos estar a 6 pies de distancia de los demás. Esta es también la razón por la que ponemos tanto énfasis en la higiene: lavarse las manos, cubrirse la tos, quedarse en casa cuando está enfermo, etc. Todo es para prevenir la propagación del virus.

Hemos recibido quejas sobre los juegos de baloncesto, los servicios religiosos y los trabajadores no esenciales que deben trabajar. Para explicar por qué otros encuentran esto preocupante; en los juegos de baloncesto, sudas y propagas el virus, en los servicios religiosos cantas y transmites el virus, cuando los trabajadores no esenciales tocan superficies que otros han tocado transmiten el virus. ¡Esto significa que debes quedarte en casa! Puede controlar su entorno en casa. Puede asegurarse de que no está propagando el virus o permitiendo que quienes potencialmente lo tengan, entren en su hogar. Puede limpiar y desinfectar su entorno.

Como hemos dicho muchas veces y seguiremos diciendo, la mejor manera de protegerse de cualquier enfermedad respiratoria, incluido COVID-19, es:

- Lavándose las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con 60% o más de alcohol.
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Practicando el distanciamiento social (no hay funciones grupales como clubes de libros, reuniones o congregaciones de 10 o más)
- Quedándose en casa a menos que necesite ir a algún lado.
- Cubriéndose su tos o estornudos con un pañuelo de papel, luego tírelo a la basura.
- Limpiando y desinfectando objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Continuaremos proporcionando actualizaciones a medida que ocurran cambios. Siga nuestra página de Facebook en la División de Educación de Salud del Departamento de Salud del Condado de Elkhart [www.facebook.com/healtheducation.echd](http://www.facebook.com/healtheducation.echd), [www.elkhartcountyhealth.org](http://www.elkhartcountyhealth.org), o visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Indiana en [www.isdh.in.gov/coronavirus](http://www.isdh.in.gov/coronavirus) para información actualizada sobre COVID-19.