



El distanciamiento social se define como evitar el contacto cercano con otras personas durante el brote de una enfermedad contagiosa para minimizar la exposición y reducir la transmisión de la infección. Según los CDC, debe mantener aproximadamente seis pies de distancia de espacio personal y evitar los lugares públicos.

Las medidas de distanciamiento social pueden incluir:

- ▶ Limitar la cantidad de clientes en un cine o centro comercial
- ▶ Limitar los restaurantes a operaciones de entrega a domicilio y recoger en la acera (sin contacto con el personal del mostrador o los servidores del restaurante)
- ▶ No utilizar utensilios compartidos en estaciones de autoservicio o de probar muestras de comida
- ▶ Suspensión de clases en las escuelas
- ▶ Cancelar grandes reuniones y encuentros
- ▶ Cancelar eventos deportivos, conciertos, etc.
- ▶ Restringir las actividades sociales en hogares de ancianos
- ▶ Ponerse en cuarentena uno mismo o aislamiento

El Departamento de Salud del Condado de DuPage enfatiza la importancia de evaluar a los empleados y excluirlos del trabajo si los empleados presentan síntomas.

Las medidas de evaluación para la detección incluyen lo siguiente para el COVID-19:

- ▶ Fiebre de 100.4° F o más
- ▶ Tos seca
- ▶ Dificultad para respirar

Recuerde:

- ▶ Lávese las manos con frecuencia
- ▶ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando estornude
- ▶ No toque sus ojos, nariz o boca con las manos sin lavar
- ▶ Quédese en casa si está enfermo y evite el contacto con personas enfermas
- ▶ Asegúrese de tomar muchos líquidos y descansar lo suficiente