

## Reduzca su riesgo de contagio

Reducir su riesgo de contagio es una manera importante para evitar que las personas se infecten con el COVID-19 y otras enfermedades infecciosas. El coronavirus se transmite de una persona infectada a través de:

- Gotitas respiratorias que se esparcen cuando una persona tose o estornuda
- Contacto personal cercano, por ejemplo, al tocar a alguien o al darse la mano
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus, y después tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos

Es importante mantener aproximadamente 2 metros de distancia de una persona que está enferma, para reducir la posibilidad de inhalar las gotitas si esta persona tose o estornuda.

## Lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón es la manera más eficaz de reducir la propagación de la infección

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- Si no tiene acceso a un fregadero, puede usar desinfectantes de manos a base de alcohol (ABHR, por sus siglas en inglés) para limpiarse las manos, siempre y cuando no estén visiblemente sucias. Si están visiblemente sucias, use una toallita húmeda primero y después el desinfectante de manos para limpiarlas con eficacia
- No se toque la cara, los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar
- Limpie y desinfecte con regularidad las superficies que se tocan frecuentemente
- No comparta alimentos, bebidas, utensilios, etc.

Para obtener más información sobre el lavado de manos adecuado, visite:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de B.C.\): Lavado de manos](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)
- [Public Health Agency of Canada \(Organismo de Salud Pública de Canadá\): Reducir la propagación del COVID-19. Lavado de manos \(PDF 298KB\)](#)

## Limpieza y desinfección generales

Limpie y desinfecte su hogar de manera regular para evitar la propagación de enfermedades, incluyendo de COVID-19.

- Use agua y el jabón (p. ej. el líquido lavaplatos) o las toallitas limpiadoras húmedas de uso doméstico habitual para limpiar la suciedad, las migas, el aceite y otros restos sobre las superficies
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (p. ej. encimeras, tabletas, manijas de las puertas, inodoros, fregaderos, grifos/llaves, etc.) al menos una vez al día
- Antes de desinfectar, limpie con jabón o con detergente
- Si es posible, utilice desinfectantes comprados en tiendas. Si estos no están disponibles, puede mezcla la lejía para uso doméstico con agua a temperatura ambiente (no use agua caliente) en proporciones determinadas para desinfectar zonas de su casa. La lejía para uso doméstico debe ser diluida
- Las recomendaciones para el enjuague y el secado son una parte importante del proceso de desinfección

Para obtener más información sobre la limpieza y la desinfección, así como para ver una tabla en la que se indica cómo preparar una solución desinfectante con agua y lejía, aprenda más sobre la [limpieza y desinfección](#).

Para obtener más información sobre las diferentes formas de reducir la propagación del COVID-19 y otras enfermedades infecciosas, consulte:

- [BC Centre for Disease Control: Mascarillas](#)
- [BC Centre for Disease Control: Distanciamiento físico](#) (PDF 297KB)
- [BC Centre for Disease Control: Cómo automonitorizarse](#) (PDF 477KB)
- [Autoaislamiento y COVID-19](#)

**Última actualización:** 17 de septiembre de 2020

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.