

# Distanciamiento social: ¿Qué, por qué y cómo?

Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.



Distanciamiento social significa dejar espacio entre usted y otras personas. En este caso, 6 pies o más es la distancia recomendada. También significa evitar el contacto con otras personas tanto como pueda. Por lo tanto, si puede:

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE AHORA?

El distanciamiento social es la mejor manera de reducir la transmisión del COVID-19. Parece que este virus se transmite de persona a persona a través de las gotitas al toser y estornudar. Por lo tanto, si se mantiene distanciado de los demás, es menos probable que se contagie o transmita el virus.

Y el distanciamiento social es importante para todos, no solo para las personas que corren un alto riesgo de infección, como las personas mayores. Usted podría tener el virus pero aún no tener síntomas. Luego podría transmitir la infección a alguien con quien entra en contacto.

## ¿CÓMO PUEDO HACER QUE LOS DEMÁS PRACTIQUEN EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Tal vez sea difícil lograr que algunas personas practiquen el distanciamiento social. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de niños mayores y adolescentes. Podría darles esta información:

**Piensa en los demás.** Este virus parece propagarse fácil y rápidamente. Los que corren el mayor riesgo de enfermarse de gravedad son las personas mayores y otras personas que tienen problemas de salud graves, como diabetes o enfermedad pulmonar. Es posible que no sepas que un amigo o familiar tiene una de estas enfermedades. Al limitar el contacto cercano, puedes ayudar a proteger a tu comunidad y a las personas que más te importan.

**Recuérdelos que el distanciamiento social no es una cuarentena.** A menos que estés enfermo, no tienes que estar atrapado en casa. Aún puedes salir y hacer actividad. El aire fresco es bueno. Podrías encontrarte con un amigo para caminar o montar en bicicleta. Simplemente recuerda mantener ese espacio de 6 pies entre ti y los demás. Evita los lugares de encuentro como parques de recreo y cafeterías. Y lávate bien las manos cuando llegues a casa.



Trabaje desde casa y mantenga a sus hijos en casa.



No viaje si no tiene que hacerlo, y evite el transporte público si puede.



Limite las compras a lo esencial, como alimentos y medicamentos.



No coma en restaurantes. (Aún puede pedir comida para llevar o entregas de comida a domicilio).



Evite reuniones de más de 10 personas.



Los CDC recomiendan que todos usen cubiertas faciales de tela en lugares públicos donde Las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, como en los supermercados y farmacias. Las instrucciones para cubrirse la cara están disponibles en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

### ¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise