

Influenza Pandémica

Distanciamiento social



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

El distanciamiento social es una forma de que las personas que no están enfermas limiten o eviten el contacto con los virus que pueden causar enfermedades como la influenza pandémica al propagarse fácilmente de una persona a otra. Aprender sobre el distanciamiento social y ponerlo en práctica puede ser de ayuda para usted, su familia, y la comunidad para demorar o reducir el impacto de una pandemia.

Cosas que puede hacer EN CASA

- Cuando esté enfermo, evite el contacto con otras personas, incluso su familia, lo máximo posible.
- Cuando estén enfermos, mantenga a sus hijos en casa y no los envíe a la escuela.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar.
- Límpiase las manos frecuentemente.
- Manténgase a una distancia de 6 pies de otras personas cuando sea posible.

Cosas que puede hacer CON EL TRABAJO

- No vaya a trabajar y quédese en casa si está enfermo.
- No regrese al trabajo al menos durante 48 horas desde la última vez que tuvo fiebre.
- Trabaje desde casa si es posible.
- Use correo electrónico, llamadas en conferencia, o videoconferencias en lugar de reuniones en persona cuando sea posible.
- Lleve su almuerzo y coma separado del resto.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar.
- Límpiase las manos y limpie las superficies de trabajo (teléfonos, auriculares y teclados) frecuentemente.
- Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas cuando sea posible.

Cosas que puede hacer en SU COMUNIDAD

- Planifique entretenimiento en casa que limite el contacto con otras personas.
- Evite las reuniones públicas como el cine, conciertos, y la iglesia o reuniones comunitarias cuando sea posible.
- Realice las compras fuera del horario pico.
- Evite el transporte público o viaje fuera del horario pico.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar.
- Límpiase las manos frecuentemente.
- Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas cuando sea posible.

**Quédese en casa cuando esté enfermo • Límpiase las manos
Cúbrase la boca al toser y estornudar**

Aislamiento vs. Cuarentena

Aislamiento y cuarentena son también parte del distanciamiento social. Son prácticas comunes en el cuidado de la salud usadas para controlar la propagación de una enfermedad contagiosa tal como la influenza pandémica al limitar la exposición de las personas.

Aislamiento

Para personas que tienen una enfermedad contagiosa.

- › Práctica de cuidado de la salud usada para controlar la propagación de una enfermedad contagiosa.
- › Separa a las personas que tienen una enfermedad contagiosa de aquellas que no están enfermas.
- › Restringe el movimiento y desplazamiento de las personas con una enfermedad contagiosa.
- › Puede usarse en hogares, hospitales u otras instalaciones de atención médica.
- › Usualmente voluntario o recomendado por un prestador de atención médica, pero puede ser requerido por los departamentos de salud y/o funcionarios del gobierno.

Cuarentena

Para personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa pero que pueden enfermarse o no.

- › Práctica de cuidado de la salud usada para controlar la propagación de una enfermedad contagiosa.
- › Separa a las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa de aquellas que no estuvieron expuestas.
- › Restringe el movimiento y desplazamiento de las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.
- › Puede usarse para grupos grandes o pequeños de personas e incluir un vecindario o toda una comunidad.
- › Declarada por los departamentos de salud y/o funcionarios del gobierno.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

www.publichealth.va.gov/flu

www.flu.gov

<https://twitter.com/DeptVetAffairs/>

www.facebook.com/VeteransAffairs



Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.
Oficina de Salud Pública (13B)
810 Vermont Avenue, NW
Washington, DC 20420
publichealth@va.gov

Augusto 2014 | FLU FS-6Sp

VA



U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
Office of Public Health

Este material NO está protegido por derechos de autor y puede reproducirse

www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn