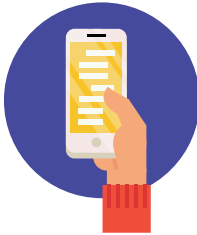




Consejos para trabajadoras de cuidado en el hogar

¿Que es el distanciamiento social o físico?

La cosa más importante que podemos hacer en este momento para frenar la propagación del coronavirus es limitar nuestro contacto directo con otras personas. El “distanciamiento social,” también conocido como “distanciamiento físico” significa mantener una distancia segura entre nosotras mismas y otras personas y quedarnos en casa lo más que se puede. Esperamos que todas las trabajadoras puedan permanecer en casa para cuidarse a sí mismas y a sus familias, y también para frenar la propagación del virus. Sin embargo, sabemos que para muchas trabajadoras del hogar, dejar de ir a trabajar no es una opción. Si tienes que seguir trabajando, y por otras razones que es necesario salir de tu casa (como para ir al supermercado) aquí hay recomendaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) para practicar el distanciamiento social:



1. Siga las órdenes y recomendaciones para tu ciudad o estado en cuanto a lugares que están cerrados y otras medidas de protección.



2. Si necesita comprar comida o medicamentos en una tienda o farmacia, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las otras personas.



3. Cubra su boca y nariz con una máscara de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas, por ejemplo, en el supermercado. Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y las demás personas, incluso si usa una cubierta para la cara.



4. Evite congregaciones de personas de cualquier tamaño fuera de su hogar, incluyendo la casa de un amigo, parques, restaurantes, tiendas o cualquier otro lugar.



5. Los niños no deben juntarse con otros niños mientras las clases están suspendidas.



6. Si es posible, evite usar el transporte público, vehículos compartidos, Lyft, Uber o taxis.

¿Por qué es importante practicar el distanciamiento social o físico?

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies) durante un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se lanzan al aire y aterrizan en la boca o la nariz de las personas cercanas. Algunas personas pueden estar infectadas con el virus y no tener ningún síntoma, pero aún pueden transmitirlo de esta manera. Aunque el riesgo de enfermedad grave con el coronavirus puede variar para diferentes personas, cualquiera puede contraer y propagar COVID-19. Todas tenemos un papel que desempeñar para frenar la propagación y protegernos a nosotras mismas, nuestra familia y comunidad.