

Las siguientes recomendaciones se aplican a cualquier persona que no esté completamente vacunada contra COVID-19.

Las personas vacunadas [deben seguir las recomendaciones de los CDC](#).

COVID ROJO OSCURO: Riesgo extremadamente grave de propagación de COVID-19

Público en general	Fuera del hogar – Trabajo, social, lugares públicos	En el hogar
Distanciamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> • Permanecer en casa excepto por el personal esencial que se traslade a su trabajo, o el público en general que salga para obtener atención médica o alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Al comprar alimentos o suministros médicos, SOLAMENTE recogerlos en la acera o pedirlos a domicilio • No comer ni beber en restaurantes y bares en interiores • No hacer compras en el interior de las tiendas • No asistir a reuniones sociales fuera del hogar • Usar opciones virtuales para participar en servicios religiosos • Trabajar desde casa <ul style="list-style-type: none"> • Empleadores: Todo el personal debe trabajar desde casa, si es posible • Las actividades individuales al aire libre, como caminar, montar en bicicleta, etc. son aceptables • Mantenerse a una distancia de al menos 6 pies de todas las personas fuera del hogar • No tener contacto con otras personas 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sin síntomas no necesitan practicar el distanciamiento, a menos que estén en cuarentena debido a una exposición a alguien infectado • Cuarentena y pruebas para personas con síntomas • Evitar las reuniones con personas que no vivan en el hogar
Mascarillas	<ul style="list-style-type: none"> • Mascarillas al estar fuera del hogar y cerca de otras personas 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sin síntomas no necesitan mascarillas, a menos que estén en cuarentena debido a una exposición a alguien infectado • Mascarillas para las personas sintomáticas
Lavado de manos	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con frecuencia por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de tocar superficies de alto contacto, estornudar, toser, tocarse el rostro, o antes de comer • Usar desinfectante de manos cuando no sea posible o viable lavarse las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con frecuencia por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de tocar superficies de alto contacto, estornudar, toser, tocarse el rostro, o antes de comer
Monitoreo de la enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> • Si está enfermo con síntomas similares a los de la gripe o la COVID, quedarse en casa incluso si es personal esencial • Minimizar el contacto con personas sintomáticas • Mediciones de temperatura diarias en el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones de temperatura diarias • Monitorear constantemente los síntomas de la COVID-19 • Aislamiento de personas con síntomas • Comunicarse con su proveedor de servicios de salud si está enfermo • Monitorear la salud de todos los miembros del hogar que tengan síntomas similares a los de la COVID
Desinfección	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar tocar con la mano desnuda cualquier superficie de alto contacto • Usar una barrera, como una toalla de papel o ropa, cuando el contacto con la mano sea inevitable • Lavarse las manos o aplicar desinfectante después de tocar superficies de alto contacto • Desinfección mejorada, especialmente de superficies de alto contacto (perillas de puertas, otras manijas, interruptores de luz, accesorios de baño) 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar tocar con la mano desnuda cualquier superficie de alto contacto • Usar una barrera, como una toalla de papel o ropa, cuando el contacto con la mano sea inevitable • Lavarse las manos o aplicar desinfectante después de tocar superficies de alto contacto • Desinfección mejorada, especialmente de superficies de alto contacto (perillas de puertas, otras manijas, interruptores de luz, accesorios de baño)
Población vulnerable o en riesgo	<p>En el caso de adultos mayores, personas con enfermedades subyacentes y otras poblaciones con un riesgo elevado ante la COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permanecer en casa • Pedir ayuda para sus necesidades fuera del hogar (alimentos, medicamentos, etc.) • Distanciamiento de las personas que trabajan fuera del hogar • Usar una mascarilla al estar cerca de otras personas 	