

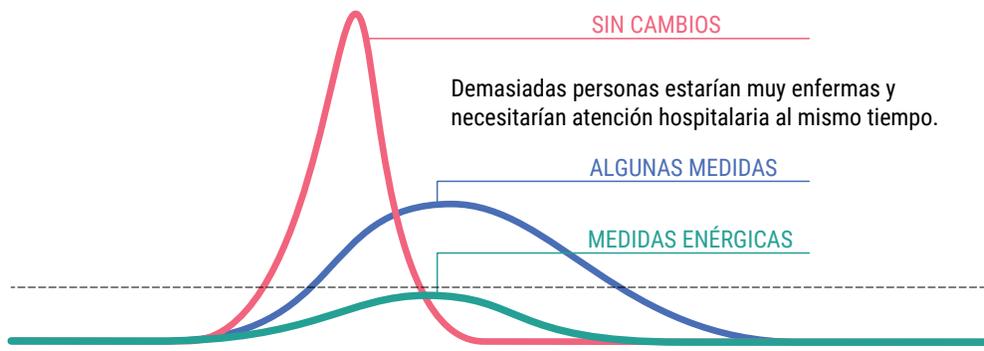
## Cómo frenar la transmisión del COVID-19

# Aplanar la curva

El 22 de enero de este año, no había casos confirmados de infección por COVID-19 en los Estados Unidos. Para el 17 de marzo, había más de 5000 casos confirmados, y cada día hay más. Con el tiempo, millones de nosotros podríamos vernos afectados.

Cuando los expertos elaboran un gráfico de la transmisión de la enfermedad, este muestra una línea plana que se curva marcadamente hacia arriba, como una rampa en un parque de patinetas. Una curva pronunciada significa que el virus se está propagando rápidamente. Esto se debe a que cada persona infectada transmite la enfermedad a más de una persona. Pueden transmitirla a toda la red de personas con las que entran en contacto. Luego esas personas la transmiten a su red de contactos. Y la curva sigue subiendo.

“Aplanar la curva” significa tomar medidas para evitar la transmisión del virus, de modo que la curva se vuelva menos pronunciada y menos elevada. Una curva más plana significa que hay menos personas infectadas al mismo tiempo y que el impacto en nuestros hospitales, nuestras comunidades y nuestras vidas es menor.



## Medidas que puede tomar para aplanar la curva

Al tomar medidas ahora, podemos frenar la transmisión del virus y aplanar la curva. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- ✔ **Practique el distanciamiento social.** Si es posible, quédese en casa y mantenga a los niños en casa. Cuando esté en un lugar público, mantenga un espacio de 6 pies entre usted y los demás. Evite reuniones de más de 10 personas.
- ✔ **Practique una buena higiene.** Lávese las manos con frecuencia. Fróteselas con agua y jabón durante 20 segundos. Esto es especialmente importante después de haber estado en un lugar público y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.
- ✔ **Si está enfermo, manténgase alejado de los demás.** Duerma en una habitación separada y no comparta artículos del hogar como toallas, platos y vasos. Use una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas. Si necesita atención, llame a su médico. No vaya al consultorio médico ni al hospital a menos que le indiquen que vaya.