



Protegiéndose mutuamente del COVID-19

(Actualización: 6 de septiembre, 2022)

El panorama de COVID-19 se ve muy diferente hoy de lo que se veía en marzo de 2020. Seguimos aprendiendo más sobre el virus y contamos con herramientas eficaces para reducir el riesgo para las personas. Como lo ha hecho a lo largo de la pandemia, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (NCDHHS, por sus siglas en inglés), adapta su respuesta en función de la ciencia y la evidencia emergentes para proteger mejor a los habitantes de Carolina del Norte y usar las herramientas que tenemos para volver a las personas, experiencias y lugares que amamos.

Las personas deben:

- Tener estrategias de prevención en capas basadas en el riesgo individual, los [indicadores comunitarios](#) de propagación y gravedad, y el riesgo del entorno.
- Mantenerse al día con [las vacunas y la dosis de refuerzo contra el COVID-19](#). Esto es particularmente crítico para las personas mayores de 65 años, aquellos inmunocomprometidos, aquellos con afecciones médicas subyacentes y trabajadores de la salud.
- Mantener un flujo de aire mejorado (abriendo ventanas, usando filtros de aire, encendiendo ventiladores) en todos los interiores cuando sea posible.
- Tener un plan para hacerse la prueba (por ej., tener [suministros para hacer la prueba en casa](#) o [saber dónde se localizan los sitios de pruebas en la comunidad](#)).
- Hacerse **la prueba** si están expuestas a COVID-19 o tienen síntomas de COVID-19 ; seguir los protocolos de [aislamiento y cuarentena](#) de CDC. Usar una mascarilla durante 10 días después de la prueba positiva o el inicio de los síntomas de una infección por COVID-19, a menos que se aplique una exención por uso de mascarilla. Usar una mascarilla durante 10 días después de una exposición a una persona con COVID-19, a menos que se aplique una [exención de uso de mascarilla](#).
- Hablar con su proveedor de atención médica sobre si es candidato para **tratamientos** si tiene COVID-19 – como el de píldoras antivirales orales y tener un plan de [acceso a tratamiento](#). Más información sobre el tratamiento está disponible [aquí](#).
- Si vive con alguien con alto riesgo de enfermedad grave:
 - Considere hacerse pruebas de detección para detectar la infección a tiempo.
 - Considere usar una mascarilla cuando esté en el interior con ellos.

- Se recomienda a todas las personas con niveles comunitarios altos de CDC COVID-19 que usen mascarillas al encontrarse en lugares públicos con espacios cerrados y cuando corran mayor riesgo dentro de niveles comunitarios medios o altos. Seguir todos los requisitos de uso de mascarillas que puedan existir para entornos como centros de atención médica y entornos de congregación de alto riesgo (p. ej., entornos de atención sanitaria a largo plazo, refugios o albergues para personas sin hogar)
- Todos de 2 años o más pueden usar una mascarilla para tener una capa adicional de protección.

Los empleadores deben:

- Animar a los empleados a mantenerse informados acerca de las vacunas y refuerzos contra COVID-19.
- Recordarle a todos los empleados, visitantes y clientes que se auto monitorean para detectar síntomas [y que se hagan la prueba](#) si tienen [síntomas](#) de COVID-19.
- Considerar la necesidad de requisitos universales de uso mascarilla en entornos comunitarios con [altos niveles de CDC COVID-19](#) y en entornos de alto riesgo, como en lugares de atención médica y los entornos congregados de alta densidad (por ejemplo, centros de corrección y detención, refugios para personas sin hogar, campamentos de granjas para migrantes).
- Mantener un [flujo de aire](#) mejorado (abriendo ventanas, usando filtros de aire, encendiendo ventiladores) en todos los espacios interiores cuando sea posible.