



Protegiéndose mutuamente del COVID-19

(Vigente desde el 7 de marzo de 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. Las vacunas de Moderna y Pfizer contra el COVID-19 son la mejor opción para la mayoría de las personas.
- Mantener un flujo de aire mejorado (abriendo ventanas, usando filtros de aire, encendiendo ventiladores) en todos los interiores cuando sea posible.
- Hacerse **la prueba** si está expuesto a COVID-19 o tiene síntomas de COVID-19 y siga las recomendaciones para el aislamiento y la cuarentena. 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](#).
- Si está **inmunocomprometido**, o está en alto riesgo de enfermedad grave, o no vacunado, o no actualizado con las vacunas contra el COVID-19:
 - Tenga un plan de pruebas rápidas si es necesario (por ejemplo, tener pruebas en casa o acceso a las pruebas).
 - Hable con su proveedor de atención médica sobre si es candidato para **tratamientos** si tiene COVID-19 - como el de píldoras antivirales orales o

anticuerpos monoclonales. Algunas personas pueden beneficiarse de medicamentos preventivos, como Evusheld. Más información sobre el tratamiento está disponible [aquí](#).

- Considere si necesita usar una mascarilla y tomar otras precauciones (por ejemplo, pruebas).
- 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.
- Siga todos los requisitos de mascarilla que puedan existir para entornos como en el transporte público, en atención médica, en vivienda congregada de alto riesgo (por ejemplo, entornos de atención a largo plazo, refugios para personas sin hogar).
- Todos de 2 años o más pueden usar una mascarilla para tener una capa adicional de protección.

Los empleadores deben:

- Exigir a los empleados que informen su estado de vacunación.
 - Bajo las leyes estatales y federales, los empleadores pueden requerir legalmente que los empleados estén vacunados o que revelen su estado de vacunación contra COVID-19.
- Exigir a los empleados que no están al día con la vacunación que participen en los programas de pruebas de detección, especialmente en entornos de alto riesgo, como en los entornos de vivienda congregada.
- 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.
- Considere la necesidad de requisitos universales de mascarilla 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.