

## ¿Cómo se propaga el virus?

El virus viaja en gotitas diminutas de agua que salen de nuestros cuerpos cuando respiramos, hablamos, estornudamos o tosemos. Estas gotitas viajan por el aire al salir de una persona enferma y pueden contagiarse a otras a través de la boca, la nariz o los ojos. El coronavirus se propaga de manera similar al resfrío o la gripe común. No puede contagiarse el virus por la comida o el agua, por cortes en la piel, por pararse cerca de torres de 5G, por picaduras de insectos o por cualquier otro método que haya escuchado.

Si nadie a mi alrededor está estornudando o tosiendo, ¿entonces no me pueden contagiar?

Una persona contagiada puede empezar a propagar el virus hasta 5 días antes de manifestar síntoma alguno. Además, muchas personas que se contagian el virus no tienen síntomas nunca, aunque igualmente pueden contagiarse a otras personas. Por la respiración normal también se envían gotitas de agua al aire que pueden contener el virus. Así es como empañamos una ventana al respirar cerca de ella. Si una persona está contagiada, así tenga síntomas o no, cada vez que respire expulsará el virus. Si habla o canta, expulsa más virus, y si tose o estornuda, muchísimo más.

¿Esto significa que puedo contagiarme por simplemente estar cerca de una persona infectada?

Depende de dónde se encuentre, cuánto tiempo pase allí y qué esté haciendo. Cuanto más tiempo esté en un lugar, mayor será el riesgo. Si está en el exterior, el riesgo es mucho menor ya que el viento y el sol rompen las partículas del virus antes de que lleguen muy lejos. Si está en un lugar cerrado, particularmente en salas pequeñas, el virus se puede propagar fácilmente a través del aire reciclado. Si las personas que están en ese lugar hablan mucho, habrá más gotas en el aire. Una visita rápida al supermercado posiblemente sea segura: la gente no habla mucho, hay mucho espacio como para mantener la distancia y puede entrar y salir en cuestión de minutos. Un restaurante atiborrado presenta un riesgo mucho mayor: hay muchas personas en un espacio reducido, la gente tiende a hablar mucho y podría estar allí una hora o más.

¿Cuán lejos debo estar de otras personas?

Los CDC recomiendan mantener una distancia de al menos 6 pies (2 metros) entre usted y otras personas. Esto reduce la cantidad de gotitas que pueden pasar de una persona a otra. Muchas tiendas tienen carteles o cinta en el piso para ayudarlo a mantener la distancia mientras hace la fila.

Si el virus viaja por el aire, ¿por qué tengo que lavarme tanto las manos?

Si una persona contagiada estornuda en sus manos y le da un apretón de manos, podría haber suficiente cantidad de virus en sus manos como para contagiarse si se toca la nariz, boca u ojos al poco tiempo después. Esto también podría ocurrir si toca una superficie como la manija de una puerta o un teclado que tocó recientemente una persona infectada. Si bien el riesgo de contagiarse el virus de esta manera es mucho menor, no es inexistente, por lo que debería lavarse



# MassSupport Network

---

las manos con frecuencia. Tal vez quiera usar guantes en público, pero igualmente puede llevarse el virus de las manos al rostro o de un objeto a otro incluso con guantes puestos. Es mejor lavarse las manos frecuentemente y usar guantes para limpiar su casa o cuidar a un pariente enfermo. No necesita usar guantes para las tareas diarias.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/covid-19-basics>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

[www.masssupport.org](http://www.masssupport.org)