

## COVID-19 Puntos de conversación de distancia social para agentes

Uso: estos puntos de conversación se pueden usar para contenido de redes sociales, incluidos videos de Facebook o Facebook Live. Su objetivo es reforzar la necesidad de distancia social, incluso en los condados donde no hay casos confirmados de COVID-19.

Enlaces para incluir en la sección de subtítulos de su video:

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

<https://agrillifeextension.tamu.edu/coronavirus/>

---

### Introducción

- Además de acciones personales como el lavado de manos, el distanciamiento social es una estrategia que nuestra comunidad puede hacer en conjunto para frenar la propagación de COVID-19.
- Al disminuir la propagación de COVID-19, podemos reducir la cantidad de personas que se enferman en un momento dado. Esto ayuda a proteger a los más vulnerables en nuestras comunidades, así como a nuestros recursos de atención médica.
  - Esto se ha denominado "aplanamiento de la curva".

### ¿Qué es el distanciamiento social?

- Según los CDC, el distanciamiento social significa mantener un espacio entre usted y otras personas con las que no vive. Para practicar el distanciamiento social:
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas
  - No te juntes en grupos
  - Manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas

### ¿Cómo funciona el distanciamiento social?

- COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano durante un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se lanzan al aire y aterrizan en la boca o la nariz de las personas cercanas.
- Es posible que una persona también pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- El distanciamiento social ayuda a limitar el contacto con personas infectadas y superficies contaminadas.
- Cualquiera puede contraer y propagar COVID-19.

### ¿Quién debe practicar el distanciamiento social?

- Cuando COVID-19 se está extendiendo en su área, todos deberían limitar el contacto cercano con personas fuera de su hogar.
- Siga las instrucciones de las autoridades donde vive.
  - (Enumere las pautas actuales que le han dado sus autoridades locales)

- Dado que las personas pueden transmitir el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantenerse alejado de los demás cuando sea posible, incluso si no tiene síntomas.
- Las personas con síntomas leves o sin síntomas pueden no hacerse la prueba de COVID-19. Esto significa que alguien puede tener la enfermedad sin saberlo.
  - Estudios recientes indican que las personas que están infectadas pero que no tienen síntomas probablemente juegan un papel en la propagación de COVID-19.
- *Todo el mundo* tiene un papel que desempeñar para frenar la propagación y protegerse a sí mismos, a su familia y su comunidad.

#### Consejos para el distanciamiento social

- Si necesita comprar alimentos o medicamentos en la tienda de comestibles o en la farmacia, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás.
  - Use el pedido por correo para medicamentos, si es posible.
  - Considere un servicio de recogida o entrega de comestibles.
  - Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otras personas, incluso cuando tenga que salir en público.
    - Manténgase al menos 6 pies entre usted y los demás, incluso cuando use una cubierta facial.
- Evite reuniones grandes y pequeñas en lugares privados y espacios públicos, como la casa de un amigo, parques, restaurantes, tiendas o cualquier otro lugar. Este consejo también se aplica a adolescentes y adultos más jóvenes. Los niños no deben tener citas de juego en persona mientras no hay clases.
- Trabajar desde casa cuando sea posible.
- Si es posible, evite usar cualquier tipo de transporte público, transporte compartido o taxis.

#### Conclusión

- El distanciamiento social es difícil, pero recuerda que es temporal. ¡Y funciona!
- El propósito del distanciamiento social no es simplemente protegerse. El distanciamiento social se realiza por el bien común y para proteger nuestros recursos de atención médica y aquellos que son vulnerables.
- Debes mantenerte alejado de las personas físicamente durante este tiempo, pero aún es importante mantenerte conectado con tus seres queridos.
  - Use llamadas, video chat o redes sociales para comunicarse y mantenerse conectado.
- Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC y también visite el centro de recursos Extension COVID-19 (enlaces en subtítulos del video).

#### Referencia

1. CDC (2020). Distancia social, cuarentena y aislamiento. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

Póngase en contacto con Miquela Smith si tiene preguntas: [miquela.smith@ag.tamu.edu](mailto:miquela.smith@ag.tamu.edu)