



# SAFER COVID-19

Cuaderno de  
Trabajo



Public Health  
Connected



## Introducción

Este cuaderno de trabajo le ofrece una guía de 5 pasos para hacer su propio plan para protegerse mejor de la COVID-19.

**Paso 1.** Elija una actividad en persona en la cual centrarse.

**Paso 2.** Conteste preguntas para ayudarlo pensar en sus probabilidades de contraer COVID-19 durante la actividad.

**Paso 3.** Conteste preguntas para ayudarlo pensar en el impacto que la COVID-19 podría tener en su vida.

**Paso 4.** Conteste preguntas para ayudarlo pensar en por qué es importante para usted hacer la actividad.

**Paso 5.** Decide si la actividad justifica el riesgo. Si es así, elija estrategias de una lista de formas de estar más seguro. Esto le ayudará a hacer un plan que funcione para usted.

El uso de SAFER COVID-19 para hacer el plan lleva unos 10 minutos. La mayoría de la gente se vuelve más rápida con el uso.

*SAFER COVID-19 no recoge ni guarda ninguna información. Sus respuestas son solamente para usted. Lo más honesto sea con uno mismo, lo mejor será su plan.*

*SAFER COVID-19 no ofrece asesoramiento médico.*





## Introducción continua

Antes de hacer su plan, veamos si es una buena idea hacer cualquier actividad en persona ahora mismo.

En los últimos 14 días, ¿ha tenido una prueba de COVID-19 con resultado positivo?

En los últimos 14 días, ¿Le han dicho que se ponga en cuarentena o se aíse a causa de la COVID-19?

Sí

No

Si respondió Sí a cualquiera de las preguntas de esta página:

Debe evitar todas las actividades en persona hasta que un médico, una clínica o el departamento de salud se lo permita.

Aun así, puede hacer un plan para estar más seguro para una futura actividad en persona. Pase a la página 5 para comenzar.





## Introducción continua

En los últimos 14 días, ¿ha tenido fiebre, tos o dificultad para respirar?

Sí       No

En los últimos 14 días, ¿le ha dicho alguien que podría tener COVID-19?

Sí       No

En los últimos 14 días, ¿ha estado cerca de alguien que tenía COVID-19?

Sí       No

Si respondió SÍ a cualquiera de las preguntas de esta página:

Debe hacerse la prueba de COVID-19. Puede encontrar una lista de lugares para hacerse la prueba a [www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites](https://www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites).

También debe evitar todas las actividades en persona hasta que un médico, una clínica o el departamento de salud se lo permita.

Aun así puede hacer un plan para estar más seguro para una futura actividad en persona. Pase a la página 5 para comenzar.





## Introducción continua

Si respondió NO a todas las preguntas de las páginas 2 y 3:

Usted está listo para hacer un plan para protegerse mejor durante una actividad en persona de su elección.





## Paso 1

Las preguntas que hacemos en el Paso 1 le ayudará a elegir una actividad específica en persona a centrarse.

“Actividad en persona” significa que va a estar cerca de al menos una persona que no vive ni se está alojando con usted. Esto incluye estar con otras personas e ir a lugares donde hay gente cerca.

Hay muchísimas actividades en persona que puede elegir, por ejemplo,

- Pasar tiempo con otros
- Ir al trabajo o a su empleo
- Ir a la escuela o a tomar una clase
- Transporte público o viaje
- Hacer recados o recibir cuidados personales
- Cuidar su salud física
- Cuidar su salud mental
- Recibir servicios sociales
- Ir a una cita
- Comer y beber
- Practicar deportes o hacer ejercicio
- Ir a eventos o lugares públicos
- Rendir culto o acudir a un servicio religioso
- Algo diferente

En lugar de pensar en la actividad en general, piense en su actividad específica.

¿Cuál es su actividad específica? \_\_\_\_\_





## Paso 2

Las preguntas del paso 2 le ayudarán a considerar su probabilidad de contraer COVID-19 durante su actividad.

Todas las personas tienen ciertas probabilidades de contraer COVID-19, pero las probabilidades específicas de usted dependen de muchos factores.

¿Está completamente vacunado contra la COVID-19? (En el caso de las vacunas de dos dosis, como las de Pfizer y Moderna, “completamente vacunado” significa que recibió la segunda dosis hace más de dos semanas. En el caso de la vacuna de una dosis, como la de J&J/Janssen, eso significa que recibió la vacuna hace más de dos semanas.)

Sí

No

Vacunarse contra el COVID-19 es una de las mejores maneras de protegerse.

Si usted no está completamente vacunado, tiene una probabilidad mayor de contraer COVID-19.

Si está completamente vacunado, tiene menos probabilidad de contraer COVID-19 que antes de vacunarse. Pero aun todavía existe una probabilidad baja de que se contagie.





## Paso 2 continua...

La probabilidad de contraer COVID-19 también depende de su actividad en persona. Piense en sus planes específicos para su actividad.

Está bien si duda en cómo responder a una pregunta. Simplemente haga su mejor suposición..

¿Cuántas personas estarán contigo durante tu actividad? No incluya a personas que sólo están cerca, ni a las personas

0

1

2 o más

Cuanta más gente esté con usted, más probable es que alguien tenga COVID-19. Una sola persona infectada basta para contagiarle la COVID-19.

¿Estarán otras personas cerca?

Sí

No

Cuanta más personas haya cerca de usted, más probable es que alguien tenga COVID-19. Una sola persona infectada basta para contagiarle la COVID-19.

¿Estarán todas las personas de su alrededor completamente vacunadas contra la COVID-19?

Sí

No

No estoy seguro

Cuanta más personas haya a su alrededor que no estén completamente vacunadas, más probabilidades tendrá de contraer COVID-19.







## Paso 2 continua...

¿Habrá alguien a menos de 6 pies (2 metros) de usted?

- Sí       No

Cuanto más cerca esté de otras personas durante una actividad, más probabilidades tendrá de contraer COVID-19. Una regla general es mantener una distancia de al menos 6 pies (2 metros), pero más es mejor.

¿Cuánto tiempo dura la actividad?

- Menos de unos minutos       Hasta una hora       Más de una hora

Cuanto más tiempo pase haciendo una actividad con otras personas, más probabilidades tendrá de contraer COVID-19.

¿Estará en un lugar interior u otro espacio cerrado? Un ejemplo de otro espacio cerrado es una carpa para comer al aire libre con paredes.

- Sí       No

Es más probable que se contagie la COVID-19 durante una actividad que en un lugar interior u otro espacio cerrado.

¿Va a comer o beber algo?

- Sí       No

La COVID-19 no se propaga a través de la comida ni de la bebida. Pero si usa una mascarilla para protegerse, se la tendría que quitar para comer o beber.





## Paso 2 continua...

¿Habrá alguien respirando cerca de usted? Esto puede ocurrir cuando la gente grita, anima, canta, corea, baila o hace ejercicio.

Sí       No

Es más probable que se contagie la COVID-19 si hay personas que respiran con fuerza cerca de usted.

¿Va a tocar algo que otras personas han tocado?

Sí       No

Si toca algo que otras personas han tocado, es más probable que se contagie la COVID-19.

Cuanta más COVID-19 haya en su región, más probabilidades tendrá de contraer la enfermedad.

Visite Covid ActNow a [www.covidactnow.org](http://www.covidactnow.org) para ver cuánta COVID-19 hay en la comunidad donde tendrá lugar su actividad.





## Paso 2 continua...

Ahora, piense en sus respuestas del paso 2 (páginas 6 a 9).

¿Qué tanto le preocupa contraer COVID-19 durante su actividad?  
No hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste con franqueza.

- Me preocupa mucho
- Me preocupa algo
- No me preocupa





## Paso 3

Las preguntas del paso 3 tienen el propósito ayudarle pensar en como COVID-19 puede impactar a su vida.

Recuerde que está bien si duda en cómo responder a una pregunta. Simplemente haga su mejor suposición.

Cualquiera puede enfermarse con COVID-19, pero algunos factores hacen que la enfermedad sea más difícil.

¿Tiene 65 años o más?

Sí  No

Si tiene 65 años o más, tal vez tenga más probabilidades de tener un caso grave de COVID-19.

¿Ha fumado o vapeado con regularidad?

Sí  No

Si alguna vez ha fumado o vapeado con regularidad, tal vez tenga más probabilidades de tener un caso grave de COVID-19.

¿Está embarazada?

Sí  No

Si está embarazada, tal vez tenga más probabilidades de tener un caso grave de COVID-19.





## Paso 3 continua...

¿Tiene alguna de estas afecciones? Marque todo lo que corresponda.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Anemia de células falciformes                                 | <input type="checkbox"/> Fibrosis quística   |
| <input type="checkbox"/> Asma (que requiere el uso de un inhalador u otro medicamento) | <input type="checkbox"/> Fibrosis pulmonar   |
| <input type="checkbox"/> Ataque cerebral u otra enfermedad cerebrovascular             | <input type="checkbox"/> Hipertensión pulmonar   |
| <input type="checkbox"/> Cáncer  | <input type="checkbox"/> Insuficiencia cardíaca  |
| <input type="checkbox"/> Cirrosis del hígado   | <input type="checkbox"/> Presión arterial alta   |
| <input type="checkbox"/> Defecto cardíaco  | <input type="checkbox"/> Quimioterapia   |
| <input type="checkbox"/> Demencia  | <input type="checkbox"/> Síndrome de Down  |
| <input type="checkbox"/> Diabetes  | <input type="checkbox"/> Sistema inmunitario inmunodeprimido o debilitado                                |
| <input type="checkbox"/> Diálisis  | <input type="checkbox"/> Talasemia   |
| <input type="checkbox"/> Enfermedad de las arterias coronarias                         | <input type="checkbox"/> Tejido pulmonar cicatrizado o dañado  |
| <input type="checkbox"/> Enfermedad del hígado   | <input type="checkbox"/> Trasplante de órgano reciente   |
| <input type="checkbox"/> Enfermedad renal crónica                                      | <input type="checkbox"/> Uso de esteroides recetados o medicamentos que debilitan el sistema inmunitario |
| <input type="checkbox"/> EPOC o enfisema   | <input type="checkbox"/> VIH o SIDA  |
| <input type="checkbox"/> Esclerosis lateral amiotrófica (enfermedad de Lou Gehrig)     |  |

Si tiene una o más de estas afecciones, quizás tenga más probabilidades de enfermarse de gravedad con COVID-19.





## Paso 3 continua...

¿Con quién vive o se aloja actualmente? Marque todo lo que corresponda.

- Familiares
- Cónyuge, pareja o persona importante
- Compañero de habitación o amigo
- Proveedor de servicios de cuidado de niños (porejemplo, niñera)
- Profesional de la salud a domicilio (por ejemplo, enfermera visitante o asistente de salud en el hogar)
- Otra persona
- No vive ni se queda con nadie

¿Con quién pasa el tiempo en una semana típica? Marque todo lo que corresponda.

- Cónyuge, pareja o persona importante
- Amigos
- Compañeros de trabajo, empleados
- Compañeros de clase, profesores, alumnos
- Las personas que trabajan en donde usted vive o se aloja (por ejemplo, niñera, trabajador social o ama de llaves)
- Las personas en cuya casa usted trabaja
- Personas que usted cuida
- Vecinos o otros miembros de la comunidad
- Otras personas





## Paso 3 continua...

Piense en las personas con las que vive o se aloja. ¿Alguna tiene factores de riesgo de tener un caso grave de COVID-19? (Los factores de riesgo se pueden encontrar en las páginas 11 y 12).

Sí       No       No estoy seguro

Si cualquiera de estas personas tiene uno o más de estos factores de riesgo, tal vez tenga más probabilidades de tener un caso grave de COVID-19.

Piense en la gente con la que vive o se aloja, y en las personas con las que pasa el tiempo. ¿Se han vacunado todos contra la COVID-19?

Sí       No       No estoy seguro

Las personas que no han sido completamente vacunadas tienen más probabilidades de contraer COVID-19.





## Paso 3 continua...

¿Cuida usted a alguien que no pueda cuidarse a sí mismo? Por ejemplo, usted tal vez cuide a un niño, un familiar anciano o a una persona enferma discapacitada.

Sí       No

**(En caso afirmativo)** Si contrae COVID-19, ¿hay alguien más que pueda cuidar a esa persona en vez de usted?

Sí       No

Si ninguna otra persona no podía cuidarse a ellos, eso pudiera hacerle más difícil para usted y para ellos.

Si se contagia la COVID-19, tiene que aislarse (mantenerse separado de otras personas) aunque no se sienta enfermo. ¿Tendría un lugar seguro para aislarse?

Sí       No

Si no tiene un lugar seguro para mantenerse alejado de otros, tal vez tenga más probabilidades de propagar la COVID-19.

Si se enfermara tanto por la COVID-19 que no se pudiera ocupar de su propio cuidado, ¿hay alguien que pueda cuidarlo a usted?

Sí       No

Si contrae COVID-19, podría necesitar alguien para cuidarle. Aunque que tendrá alguien para cuidarle, podría hacerle más difícil a esa persona, y esa persona pudiera contraer COVID-19.







## Paso 3 continua...

Si enfermara mucho por la COVID-19, ¿cree que podría conseguir la atención médica que necesita?

- Sí       No

Si no logra obtener la atención médica que necesita, quizás sea más difícil que se mejore de la COVID-19.

Si contrae COVID-19, ¿qué partes de su vida resultarían afectadas? Puede haber más de una. Marque todo lo que corresponda.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Satisfacer sus necesidades básicas, como comida, vivienda, dinero, seguridad y obligaciones legales | <input type="checkbox"/> Poder cuidar a otras personas  |
| <input type="checkbox"/> Relaciones con otras personas como amigos, familia, compañeros de trabajo                           | <input type="checkbox"/> Poder asistir a un evento importante como una boda, graduación o protesta        |
| <input type="checkbox"/> Trabajo, empleo   | <input type="checkbox"/> Actividades con otros, como reuniones, servicios religiosos o eventos deportivos |
| <input type="checkbox"/> Estudios  | <input type="checkbox"/> Oportunidades importantes como becas, entrevistas o audiciones                   |
| <input type="checkbox"/> Actividades divertidas  | <input type="checkbox"/> Otras partes de su vida  |
| <input type="checkbox"/> Salud mental y bienestar emocional  |   |
| <input type="checkbox"/> Aptitud o bienestar físico  |   |





## Paso 3 continua...

Ahora, piense en sus respuestas a las preguntas del Paso 3 (páginas 11 a 16).

¿Cuánto le preocupa el impacto que tendría en su vida contraer COVID-19? No hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste con franqueza.

- Me preocupa mucho
- Me preocupa algo
- No me preocupa





## Paso 4

Las preguntas del paso 4 le ayudaré considerar la importancia la actividad tiene para usted. Recuerde que está bien si duda en cómo responder a una pregunta. Simplemente haga su mejor suposición.

¿Por qué es importante esta actividad para usted? Marque todo lo que corresponda.

- Satisfacer sus necesidades básicas, como comida, vivienda, dinero, seguridad y obligaciones legales
- Formar y fortalecer relaciones con otras personas como amigos, familia o compañeros de trabajo
- Reducir el estrés, por ejemplo, relajarse, desahogarse, divertirse, prestar atención plena
- Controlar su salud mental y su bienestar emocional, porejemplo, obtener el apoyo de otras personas, hacer algo que le hace sentir bien, controlar problemas de salud mental
- Controlar su salud y bienestar físico, por ejemplo, cuidar su cuerpo o problemas crónicos de salud
- Expresar sus creencias y valores religiosos, culturales, personales o políticos
- Ayudar a otros (hacer trabajo voluntario, cuidar a otras personas)
- Conectarse con una comunidad, por ejemplo, formar parte de un grupo, compartir experiencias
- Ayudarle a crecer como persona, por ejemplo, aprender cosas, probar experiencias nuevas, explorar un lugar nuevo, establecer contactos
- Otras partes de su vida





## Paso 4 continua...

De acuerdo a sus respuestas, ¿qué tan importante es esta actividad para usted? No hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste con franqueza.

- Muy importante
- Algo importante
- No es importante





## Paso 5

Puede usar sus respuestas a las preguntas anteriores para decidir si hacer la actividad justifica el riesgo de contraer COVID-19. Puede consultar las páginas 10, 17 y 19 para recordárselo.

¿Sigue pensando en hacer esta actividad en persona? No hay respuestas correctas ni incorrectas. Tome la decisión que más le convenga.

Sí

No

No estoy seguro

**Si contestó que SÍ, pase a la página 21.**

### **Si contestó que NO:**

Ha decidido no hacer su actividad en persona. Nuestro sitio web ofrece información sobre opciones virtuales [www.safercovid19.com/espanol/recursos-sobre-covid-19/opciones-virtuales/](http://www.safercovid19.com/espanol/recursos-sobre-covid-19/opciones-virtuales/). Puede usar SAFER COVID-19 para hacer planes para otras actividades en persona.

Gracias por usar SAFER COVID-19.

### **Si contestó que NO ESTOY SEGURO:**

Aunque no esté seguro, puede hacer un plan para protegerse mejor, por si acaso. Pase a la página 21.





## Paso 5 continua...

Puede hacer su plan eligiendo las estrategias que le ayudarán a protegerse mejor de la COVID-19 durante su actividad. Hay muchas estrategias para elegir.

Pensarse en como puede aplicarse cada estrategia a su actividad específico. Elija las que sean útiles para usted.

Cada una de las estrategias puede ayudarle a protegerse. Pero como ninguna estrategia es perfecta, añadir más estrategias le ofrecerá más protección.

Habrán ocasiones en las que no podrá aplicar todas las estrategias y eso está bien. Cuantas más pueda usar, mejor.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Hacer un plan que funcione para usted.





## Plan de SAFER COVID-19

La fecha: \_\_\_\_\_

Su actividad: \_\_\_\_\_

- Usar una mascarilla que le cubra la nariz y la boca siempre que esté cerca de personas con las que no viva ni se esté alojando. Solamente quitarse la mascarilla cuando esta comiendo o bebiendo .
- Mantener más distancia de otras personas, e especialmente si están respirando con dificultad. Esto puede ocurrir cuando la gente grita, anima, canta, corea, baila o hace ejercicio. La regla general es 6 pies (2 metros), pero cuanto más lejos, mejor.
- Elija ir a un lugar más grande donde la gente pueda distanciarse más.
- Quédese al aire libre. Si no puede, pase menos tiempo en el interior. Si tiene que estar en lugares interiores, abra las ventanas y puertas al exterior o pídale a otra persona que lo haga.
- Pasar tiempo con menos personas. Una forma es hacer la actividad cuando el sitio donde la realiza esté menos concurrido. Puede ir a una hora menos concurrida, o puede ir a un lugar que limite el número de personas permitidas.
- Pasar menos tiempo con otras personas.
- Evitar comer y beber cerca de otras personas. Si no puede evitarlo, limite el tiempo que pasa comiendo y bebiendo cerca de otros.

*Continued on the next page...*





## SAFER COVID-19 Plan continua...

- Evitar tocar a la gente. Una manera es interactuar con la gente mediante una sonrisa, un saludo o palabras amables. Si no lo puede evitar, reduzca el número de personas que toca.
- Evitar tocar lo que otros han tocado, como picaportes y superficies. Puede usar toallitas para limpiar las cosas antes de tocarlas.
- Evitar tocarse la cara.
- Lavarse las manos a menudo, durante al menos 20 segundos. Si no es posible lavarse las manos, usar un desinfectante de manos.
- Si puede, haga la actividad en persona menos a menudo en el futuro.
- Informarse sobre las restricciones por COVID-19 en su región que podrían afectar su actividad.
- Preguntar, llamar o averiguar en Internet cómo protege a la gente de la COVID-19 la persona o lugar encargado de la actividad.
- Hablar con otros sobre cómo planean protegerse de la COVID-19.
- Animar a otros a utilizar la herramienta SAFER COVID-19.







## ¡Felicitaciones!

Ha hecho un plan para protegerse de la COVID-19.

Puede obtener información sobre cómo utilizar su plan con éxito en [www.safercovid19.com/espanol/lista-de-recursos/](http://www.safercovid19.com/espanol/lista-de-recursos/)

Puede usar SAFER COVID-19 para hacer planes para diferentes actividades en persona. También puede repasar el cuaderno de trabajo la próxima vez que haga esta actividad. Tal vez tenga respuestas diferentes, lo cual podría cambiar su plan para estar más seguro.

¿Desea más información sobre SAFER COVID-19?

Visítenos en [www.safercovid19.com](http://www.safercovid19.com).

¿Tiene preguntas o comentarios?

Envíenos un correo electrónico a [hello@publichealthconnected.com](mailto:hello@publichealthconnected.com)

o visítenos en [www.publichealthconnected.com](http://www.publichealthconnected.com).





# Public Health Connected

Si tiene preguntas, envíe un  
correo electrónico a  
[hello@publichealthconnected.com](mailto:hello@publichealthconnected.com)

[www.safercovid19.com](http://www.safercovid19.com)

[www.publichealthconnected.com](http://www.publichealthconnected.com)



SAFER  
COVID-19