Considerando el anuncio de la reapertura de negocios en todo el estado de Iowa. La Junta de Supervisores del Condado de Polk y el Departamento de Salud del Condado de Polk quieren recordarles a los residentes que todavía estamos experimentando un aumento de casos y se deben de seguir tomando las precauciones necesarias para prevenir la propagación del COVID-19.
Limitar el contacto frente a frente con otras personas es la mejor forma de reducir la propagación de la enfermedad del COVID-19.

¿Qué es el distanciamiento social?
El distanciamiento social, es un "distanciamiento físico", es mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento social:

- Mantenga una distancia de al menos 2 metros (aproximadamente la longitud de 2 brazos) entre otras personas
- No se reúna en grupos
- Aléjese de lugares muy concurridos y evite las congregaciones masivas

Dado que las personas pueden propagar el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantenerse alejado de otras personas si es posible, incluso si usted o ellas no tienen síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Con base en lo que sabemos ahora, quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19 son:

- Personas mayores de 65 años
- Personas que viven en un hogar de ancianos o en un establecimiento de cuidados a largo plazo
- Las personas de todas las edades con enfermedades crónicas, en especial si no están bien controladas

¿Por qué practicar el distanciamiento social?
La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Aunque el riesgo de enfermarse gravemente puede ser diferente para cada uno, cualquier persona puede contraer y propagar el COVID-19. Todos tenemos un rol que cumplir para desacelerar la propagación y protegernos a nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad.

Sigas estos consejos prácticos sobre distanciamiento social:

- Siga las recomendaciones de su departamento de salud local
- Cubra su boca y nariz con una cubierta de tela para la cara cuando esté con otras personas, por ejemplo, cuando deba de ir a una tienda.
    - Las cubiertas de tela para la cara NO se deberían usar en niños menores de 2
    - Mantenga una distancia de al menos 2 metros entre usted y las demás personas, incluso si usa una cubierta para la cara.
    - Evite congregaciones de cualquier tamaño fuera de su hogar, como la casa de un amigo, parques, restaurantes, tiendas o cualquier otro lugar. Este consejo es para personas de cualquier edad, incluidos los adolescentes y los adultos jóvenes.