

# What You Can do if You are at Higher Risk of Severe Illness from COVID-19

## Are You at Higher Risk for Severe Illness?



Based on what we know now, those at higher risk for severe illness from COVID-19 are:

- Older adults

People of any age with the following :

- Cancer
- Chronic kidney disease
- COPD (chronic obstructive pulmonary disease)
- Heart conditions, such as heart failure, coronary artery disease, or cardiomyopathies
- Immunocompromised state (weakened immune system) from solid organ transplant
- Obesity (body mass index [BMI] of 30 kg/m<sup>2</sup> or higher but < 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Severe Obesity (BMI ≥ 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Sickle cell disease
- Smoking
- Type 2 diabetes mellitus

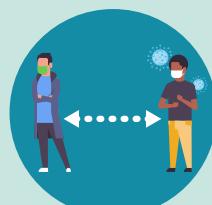
## Here's What You Can do to Help Protect Yourself



**Limit contact** with other people as much as possible.



**Wash your hands** often.



**Avoid close contact** (6 feet, which is about two arm lengths) with people who are sick.



**Clean and disinfect** frequently touched surfaces.



**Avoid all cruise travel** and non-essential air travel.

Call your healthcare professional if you are sick.

For more information on steps you can take to protect yourself, see CDC's [How to Protect Yourself](#).

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)



# Qué puede hacer si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19

## ¿Está usted en mayor riesgo de enfermarse gravemente?



Según lo que sabemos ahora, quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19 son:

- Adultos mayores
- Las personas de cualquier edad que tengan lo siguiente:
  - Cáncer
  - Enfermedad renal crónica
  - Epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
  - Estado inmunodeprimido (sistema inmunitario debilitado) debido a un trasplante de órgano sólido
  - Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
  - Afecciones cardíacas graves, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o cardiomiopatía
  - Enfermedad de células falciformes
  - Diabetes tipo 2

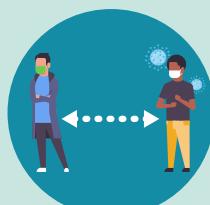
## Esto es lo que puede hacer para ayudar a protegerse



**Límite lo más posible el contacto** con otras personas.



**Lávese las manos** a menudo.



**Evite el contacto cercano** (6 pies o 2 metros, que es cerca del largo de 2 brazos) con las personas que estén enfermas.



**Limpie y desinfecte** las superficies que se tocan con frecuencia.



**Evite por completo los cruceros** y los viajes aéreos que no sean esenciales.

Llame a su profesional de atención médica si está enfermo.

Para obtener más información sobre las medidas que puede tomar para protegerse, vea la página web de los CDC sobre [cómo protegerse](#).

[cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

