

Steps to Help Protect Against Coronavirus COVID-19

About Coronavirus COVID-19

- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is responding to an outbreak of respiratory disease caused by a new Coronavirus (COVID-19) that was first detected in China and has now spread to multiple countries including the U.S.
- According to the CDC, patients with COVID-19 have reportedly had mild to severe respiratory illness. Symptoms may appear 2-14 days after exposure and include fever, cough and shortness of breath.
- Call your healthcare professional if you develop symptoms and have been in close contact with a person known to have the disease, or if you have recently traveled from an area with widespread or ongoing community spread of the disease.
- The following health and preparedness tips can help you stay healthy and prepare for possible disruptions due to this coronavirus. Most importantly, stay informed about the latest information by visiting the CDC website at [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

To Help Prevent the Spread of Respiratory Illnesses, Use Healthy Practices:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds (the time it would take you to sing 'Happy Birthday' twice) or, if soap is not available, use hand sanitizer with at least 60 percent alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Stay home when you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw it in the trash. If a tissue isn't available, cough or sneeze into your elbow, not your hands.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Follow CDC's recommendations for using facemasks, which is for people who show symptoms of COVID-19 to help prevent the spread of disease to others, and for health workers and caregivers in close settings.
- Practice healthy habits: get sleep, eat nutritious food, drink fluids, be physically active and manage stress.
- Influenza and pneumococcal disease are the leading causes of vaccine-preventable respiratory illness in the U.S., so protect yourself with an annual flu vaccine and if eligible, the pneumonia vaccine.

To Prepare your Household for a Possible COVID-19 Outbreak in the U.S., Use Preparedness Practices:

- Obtain at least a 2-week supply of food staples, household and sanitary products, if asked to stay home (a best practice to increase your preparedness for any hazard).
- Keep current prescription medications in regular supply, with at least a 30-day supply of needed health items.
- Learn how your local public health authorities will provide guidance to your community and stay informed.
- Learn how your children's school or daycare, and your workplace plan to handle a possible outbreak. Create a plan to accommodate any closings, event cancellations or postponements.
- If you care for older adults or children, plan and prepare for caring for them, should they or you become sick.



Pasos para ayudarlo a protegerse del Coronavirus COVID-19

Acerca del Coronavirus COVID-19

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) están respondiendo a un brote de enfermedad respiratoria causado por un nuevo Coronavirus (COVID-19) que se detectó por primera vez en China y ahora se disemina en múltiples países, incluido Estados Unidos.
- De acuerdo con los CDC, los pacientes con COVID-19 han reportado tener enfermedad respiratoria leve a grave. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días luego de la exposición e incluyen fiebre, tos y falta de aire.
- Llame a su profesional de la salud si desarrolla síntomas y ha estado en contacto estrecho con una persona que se sabe que tiene la enfermedad, o si ha viajado recientemente desde un área con contagio extendido o en progreso de la enfermedad en la comunidad.
- Los siguientes consejos de salud y preparación pueden ayudarlo a mantenerse sano y estar preparado ante posibles interrupciones debido al coronavirus. Lo más importante es mantenerse informado con las últimas noticias visitando el sitio web de los CDC en [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias, utilice prácticas saludables:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que lleva cantar dos veces el 'feliz cumpleaños') o, si no hay jabón disponible, utilice desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel, y luego deséchelo en la basura. Si no hay un pañuelo a mano, tosa o estornude en el codo, no en las manos.
- Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies de contacto utilizando un rociador o trapo de limpieza para el hogar regular.
- Siga las recomendaciones de los CDC para el uso de mascarillas faciales que ayudan a prevenir el contagio de la enfermedad a otras personas, y que son para aquellas personas con síntomas de COVID-19, para los trabajadores de salud y para cuidadores en entornos cerrados.
- Practique hábitos saludables: duerma bien, coma alimentos nutritivos, beba líquidos, manténgase físicamente activo y maneje el estrés.
- La gripe y la enfermedad neumocócica son las causas líderes de enfermedades respiratorias que se pueden prevenir con vacunas en Estados Unidos. Por eso, protéjase con la vacuna anual contra la gripe y, si es elegible, con la vacuna contra la neumonía.

Para preparar su hogar ante un posible brote de COVID-19 en Estados Unidos, utilice las siguientes prácticas de preparación:

- Si se le solicita permanecer en su hogar, obtenga provisiones de alimentos básicos, productos para el hogar y de higiene para al menos 2 semanas (es una buena práctica para estar preparado ante cualquier peligro).
- Conserve un suministro para al menos 30 días de aquellos medicamentos recetados y en oferta regular.
- Conozca cómo su agencia de salud pública local ofrecerá orientación a su comunidad y manténgase informado.
- Conozca cómo manejarán un posible brote la escuela de sus hijos o guardería, y su lugar de trabajo. Cree un plan en el caso de cualquier cierre, cancelación de eventos o postergaciones.
- Si cuida adultos mayores o niños, planifique y prepárese para cuidarlos si ellos o usted se enferman.