

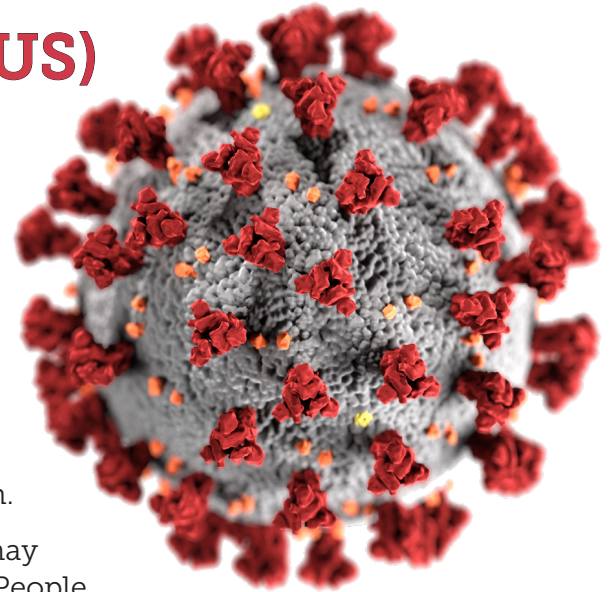
# COVID-19 (CORONAVIRUS)

## What you need to know

COVID-19 is a new respiratory disease caused by a virus first detected in China in December 2019. The virus belongs to a family of viruses called coronaviruses, which causes respiratory illnesses ranging from the common cold to SARS.

COVID-19 is spread via respiratory droplets produced when a person coughs or sneezes. It is mainly spread through close personal contact with another person (within 6 feet). Effects of the virus range from mild symptoms to severe illness and death.

Symptoms include fever, cough, and shortness of breath and may appear between 2 and 14 days following exposure to the virus. People are thought to be most contagious when they are most symptomatic (the sickest), but it may be possible to spread the virus before symptoms appear. It may be possible for a person to get COVID-19 by touching a surface that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or eyes, but this is not thought to be the main way the virus spreads.



## Preparing for COVID-19

While the immediate risk of this virus to the American public is currently low, everyone can do their part to help prepare for this emerging public health threat:

- Get an annual flu vaccine.
- Practice good health habits that help your immune system work effectively:
  - Get appropriate sleep.
  - Stay physically active.
  - Manage stress.
  - Drink plenty of fluids.
  - Eat nutritiously.
- Keep on hand at least a two-week supply of food, as well as prescription and nonprescription drugs.

Take actions that help prevent the spread of all viruses:

- Stay home if you are ill.
- Wash your hands frequently and thoroughly: scrub with soap and warm water for at least 20 seconds.
- Avoid close contact with ill people.

- Cover coughs and sneezes with a tissue or the inside of your elbow; do not cough or sneeze into your hands.
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth.
- Avoid sharing food and personal items.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a bleach-based cleaning product.

## When COVID-19 Arrives in Our Community

If you feel ill:

- Separate yourself and stay in a room away from other people in your home.
- Stay home except to get medical care. Do not go to work, school, or any public place.
- Call your healthcare provider before arriving for medical care.
- Avoid public transit, ride-sharing, and taxis.
- If possible, wear a facemask when you are around other people.

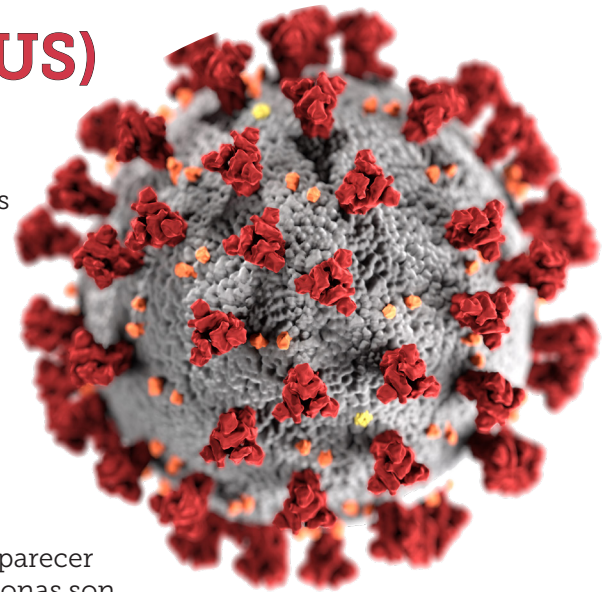
# COVID-19 (CORONAVIRUS)

## Lo que necesita saber

COVID-19 es una nueva enfermedad respiratoria causada por un virus detectado por primera vez en China en diciembre de 2019. Este virus pertenece a una familia de virus llamados coronavirus, que causa enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta el SARS.

COVID-19 se transmite a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona tose o estornuda. Se transmite principalmente a través del contacto personal cercano con otra persona (a menos de 6 pies). Los efectos del virus varían desde síntomas leves hasta enfermedades graves y hasta la muerte.

Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar y pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Se cree que las personas son más contagiosas cuando son más sintomáticas (las más enfermas), pero es posible propagar el virus antes de que aparezcan los síntomas. Es posible que una persona obtenga COVID-19 tocando una superficie que tiene el virus y luego tocando su propia boca, nariz u ojos, pero no se cree que esta sea la forma principal de propagación del virus.



## Preparándose para COVID-19

Si bien el riesgo inmediato de este virus para el público estadounidense es actualmente bajo, todos pueden hacer su parte para ayudarnos a prepararnos para esta amenaza emergente para la salud pública.

- Obtenga una vacuna anual contra la gripe.
- Practique buenos hábitos de salud que ayuden a que su sistema inmunológico funcione de manera efectiva:
  - Duerma adecuadamente.
  - Manténgase físicamente activo.
  - Manejar el estrés.
  - Beber mucho líquido.
  - Come nutritivamente.
- Tenga a mano un suministro de alimentos para al menos dos semanas, así como medicamentos recetados y de venta libre.

Tome medidas que ayuden a prevenir la propagación de todos los virus:

- Quédese en casa si está enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia y a fondo: frote con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- Evite tocar tus ojos, nariz o boca.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite compartir alimentos y artículos personales.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o el interior de su codo; no tosa ni estornude en sus manos.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia con un producto de limpieza a base de cloro.

## Cuando COVID-19 llega a Nuestra Comunidad

Si te sientes enfermo:

- Separarse y permanezca en una habitación lejos de otras personas en su hogar.
- Quédese en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a ningún lugar público.
- Llame a su proveedor de atención médica antes de llegar para recibir atención médica.
- Evite el transporte público, el transporte compartido y los taxis.
- Si es posible, use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.