



DIFUNDIR HECHOS NO MIEDO



Conozca los datos sobre Novel Coronavirus (COVID-19), detenga la propagación de rumores y manténgase saludable

1 **Temporada de gripe, Temporada de resfrío, ¿Temporada de Coronavirus?**
Hay 4 cepas de coronavirus estacionales que los médicos ven con frecuencia durante esta época del año. Síntomas de COVID-19 son similares a los de la gripe e incluyen **fiebre, tos** y **dificultad para respirar**.

2 **Lavada de manos o alcohol en gel**
Solo debe usar alcohol en gel cuando no se puede lavar completamente las manos (al menos 60% alcohol). Use agua tibia y jabón por lo menos **20** segundos o cante "Cumpleaños Feliz."

3 **¿Mascarillas o no mascarillas?**
La mayoría de las máscaras faciales **no** protegen contra el virus. Los estudios sugieren que es más eficaz equipar a las personas con síntomas con mascarillas para aislar la enfermedad. Si **no necesita** una mascarilla, **no la compre**.

4 **No toques**
Cubra la tos o estornude con un pañuelo y luego tírelo a la basura. **Evite** el contacto cercano con personas enfermas. **Evite** tocarse los ojos, la nariz y la boca. **Quédese** en casa si está enfermo.

5 **Si lo usa, límpielo**
Limpie y **desinfecte** objetos y superficies frecuentemente tocados - como teléfonos celulares. Si toca artículos que entran en contacto con otras personas (como equipo de gimnasio, transporte público) lávese las manos tan pronto como pueda.

6 **Tenga un vuelo seguro**
El sitio web de los Centers for Disease Control (CDC) **tiene los avisos de viaje más actualizados** para viajes internacionales y nacionales. Siga las prácticas diarias de prevención en el avión y en el aeropuerto para llegar a su destino final de forma **segura**.

7 **Cuándo llamar al médico**
Llame a su profesional de salud si se siente enfermo de **fiebre, tos** o **dificultad para respirar**, o si ha estado en estrecho contacto con una persona que se sabe que tiene COVID-19, o si vive o ha viajado recientemente desde un área con propagación continua de COVID-19.

8 **Esté preparado**
Obtenga toda la información de salud pública de una **fuentes fiable** como el Departamento de Salud local o estatal. Con el conocimiento se puede mantener la calma, mantenerse informado y ayudar a protegerse a sí mismo y a su familia.

