



# COVID-19

**WHAT  
YOU NEED  
TO KNOW**

**LO QUE  
NECESITA  
SABER**



# COVID-19

## SYMPTOMS OF COVID-19

Pay attention for potential COVID-19 symptoms including, fever, cough, and shortness of breath.

Most people will be able to recover from COVID-19 at home. If you feel like you are developing severe symptoms, call your healthcare provider.

There is no specific antiviral treatment that is recommended for COVID-19. People with COVID-19 should receive care to alleviate the symptoms. People who think they have been exposed to COVID-19 should notify their health care provider immediately.

## EMERGENCY WARNING SIGNS

In adults, emergency warning signs\*:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or inability to arouse
- Bluish lips or face

If you develop emergency warning signs for COVID-19 get medical attention immediately. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe or concerning. \*This list is not all inclusive.

## WHO IS AT HIGHER RISK?

People at higher risk of getting very sick from this illness includes:

1. Older adults
2. People who have serious chronic medical conditions like:
  - Heart disease
  - Diabetes
  - Lung disease

If you are at higher risk for serious illness from COVID-19 it is extra important for you to take actions to reduce your risk of getting sick with the disease.



# COVID-19

## SÍNTOMAS DE COVID-19

En los casos confirmados de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), los síntomas pueden incluir fiebre, tos o dificultad para respirar. La mayoría de las personas se podrán recuperar de COVID-19 en la casa. Si usted siente que está desarrollando síntomas más serios, llame a su proveedor de servicios de salud.

No hay un tratamiento antiviral específico que se recomienda para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 deben recibir cuidados para ayudar a aliviar los síntomas. En los casos graves, el tratamiento debe incluir atención médica. Las personas que creen que podrían haber estado expuestas al COVID-19 deben comunicarse con su proveedor de servicios de salud de inmediato.

## SEÑALES DE ALERTA

En adultos, las señales de alerta son:\*

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente en el pecho
- Confusión o incapacidad para responder
- Labios oscuros

Si desarrolla señales de alerta por el COVID-19 busque atención médica inmediatamente. Consulte con su proveedor de servicios de salud por cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante. \*Esto no incluye todo.

## ¿QUIÉN TIENE MAS RIESGO?

Las personas con mayor riesgo de enfermarse seriamente por esta enfermedad incluyen:

1. Adultos de edad avanzada
2. Personas que tienen serias condiciones médicas crónicas tales como:
  - Enfermedad cardiovascular
  - Diabetes
  - Enfermedad pulmonar

Si usted está entre el grupo con mayor riesgo de enfermarse seriamente por el COVID-19 es importante que tome precauciones adicionales y tome acción para reducir su riesgo de adquirir esta enfermedad.

## PREVENTION

***There is no vaccine for COVID-19. The best way to prevent getting it is to avoid exposure to the virus.***

***CDC recommends actions that you can take in your daily life to reduce the transmission of respiratory illnesses. These steps include:***

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, coughing, or sneezing, or having been in a public place.
- When soap and water are not available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- To the extent possible, avoid touching high-touch surfaces in public places – elevator buttons, door handles, handrails, handshaking with people, etc. Use a tissue or your sleeve to cover your hand or finger if you must touch something.
- Use a tissue to cover your nose and mouth when you cough or sneeze. Discard the tissue in a trash can that has a plastic liner. Wash your hands immediately with soap and water for at least 20 seconds or use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Wash your hands after touching surfaces in public places.
- Avoid touching your face, nose, eyes, etc.
- Clean and disinfect your home to remove germs: practice routine cleaning of frequently touched surfaces (for example: tables, doorknobs, light switches, handles, desks, toilets, faucets, sinks & cell phones)
- Avoid crowds, especially in poorly ventilated spaces. Your risk of exposure to respiratory viruses like COVID-19 may increase in crowded, closed-in settings with little air circulation if there are people in the crowd who are sick.
- Avoid all non-essential travel including plane trips, and especially avoid travel on cruise ships.



## PREVENCIÓN

***En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, los CDC siempre recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:***

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, lávese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- En la medida de lo posible, evite tocar superficies que mucha gente toca en lugares públicos como los botones de los elevadores, las manijas de las puertas y los pasamanos. De la misma forma, evite darse la mano con otras personas. Use un pañuelo o su manga para cubrir su mano o los dedos si debe tocar algo.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol
- Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En su casa debe limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente (por ejemplo: las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de las luces, los pasamanos, los escritorios, los inodoros, las llaves de los lavamanos y lavaplatos, y los teléfonos celulares) usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- Evite las multitudes, especialmente en espacios con poca ventilación. Su riesgo de exposición a virus respiratorios como el COVID-19, puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas en la multitud que están enfermas.
- Evite todos los viajes que no son esenciales, incluyendo los viajes en avión y especialmente evite los cruceros.

## WHEN COVID-19 IS IN YOUR COMMUNITY

***If a COVID-19 outbreak happens in your community, it could last for a long time. (An outbreak is when a large number of people suddenly get sick.) Depending on how severe the outbreak is, public health officials may recommend community actions to reduce people's risk of being exposed to COVID-19. These actions help to slow the spread and reduce the impact of disease. You can take extra measures to put distance between yourself and other people to further reduce your risk of being exposed to this new virus.***

- Stay home as much as possible.
- Consider ways of getting food brought to your house through family, social, or commercial networks.
- Stay in touch with others by phone or email. You may need to ask for help from friends, family, neighbors, community health workers, etc. if you become sick. Determine who can provide you with care if you get sick.

## HOW TO GET READY FOR COVID-19 NOW

- Have supplies on hand.
- Contact your healthcare provider to ask about obtaining extra necessary medications to have on hand in case there is an outbreak of COVID-19 in your community and you need to stay home for a prolonged period of time.
- If you cannot get extra medications, consider using mail-order for medications.
- Be sure you have over-the-counter medicines and medical supplies (tissues, etc.) to treat fever and other symptoms. Most people will be able to recover from COVID-19 at home.
- Have enough household items and groceries on hand so that you will be prepared to stay at home for a period of time.
- Take everyday precautions.
- Avoid close contact with people who are sick.

## CUANDO HAY COVID-19 EN SU COMUNIDAD

***Si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad, podría durar mucho tiempo. (Un brote es cuando una gran cantidad de personas se enferman repentinamente). Según la gravedad del brote, los funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones a nivel comunitario para reducir el riesgo de exposición de las personas al COVID-19. Estas acciones ayudan a retrasar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad. Puede tomar medidas adicionales para distanciarse de otras personas para reducir aún más su riesgo de exponerse a este nuevo virus.***

- Quédese en la casa lo más que pueda.
- Considere formas de traer alimentos a su casa a través de redes familiares, sociales o comerciales.
- Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Si se enferma es posible que deba pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, etc. Determine quién puede brindarle atención si se enferma.

## CÓMO PREPARARSE AHORA PARA EL COVID-19

- Tenga suministros a mano.
- Comuníquese con su proveedor de servicios de salud para preguntar cómo obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a mano, en caso de que haya un brote de COVID-19 en su comunidad y necesite quedarse en casa por un período de tiempo prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere el uso de pedidos de medicamentos por correo.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos (como pañuelos de papel o kleenex, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas podrán recuperarse de COVID-19 en la casa.
- Tenga suficientes productos caseros y comestibles a mano para que esté preparado para quedarse en casa por un período de tiempo.
- Tome precauciones diarias.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.



CALL SU FAMILIA HELPLINE AT 1-866-783-2645

LLAME A LA LÍNEA DE AYUDA SU FAMILIA 1-866-783-2645

HEALTHYAMERICAS.ORG