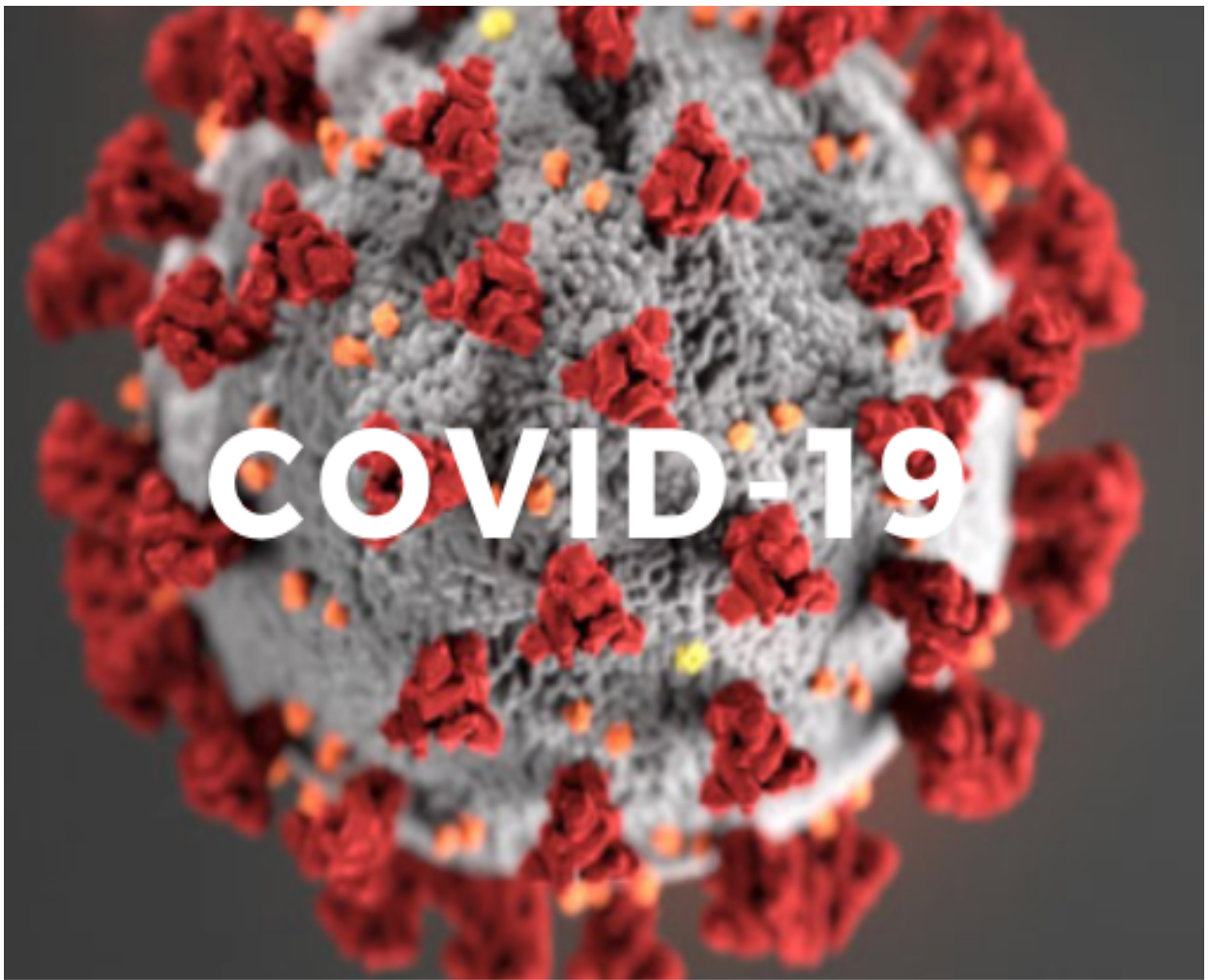


What You Need to Know

Lo que necesita saber



National Alliance for Hispanic Health • healthyamericas.org
Alianza Nacional para la Salud Hispana • nuestrasalud.org
Source: CDC.gov 04/28/2020



SYMPTOMS OF COVID-19

People with COVID-19 have had a wide range of symptoms reported – ranging from mild symptoms to severe illness. Symptoms may appear **2-14 days after exposure to the virus**. People with these symptoms or combinations of symptoms may have COVID-19:

- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing

Or **at least two** of these symptoms:

- Fever
- Chills
- Repeated shaking with chills
- Muscle pain
- Headache
- Sore throat
- New loss of taste or smell

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.

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*

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.

WHO IS AT HIGHER RISK?

People at higher risk of major complications from COVID-19 are older adults and people of any age who have serious underlying medical conditions:

- 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.

SÍNTOMAS DE COVID-19

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19:

- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)

O al menos dos de estos síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Temblores y escalofríos que no ceden
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del olfato o el gusto

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. Las personas que creen que podrían haber estado expuestas al COVID-19 deben comunicarse con su proveedor de servicios de salud de inmediato.

¿QUIÉN TIENE MAS RIESGO?

Las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19 incluyen adultos de edad avanzada y las personas con afecciones subyacentes graves, como:

- Enfermedades del corazón
- Enfermedades de los pulmones
- Diabetes

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 padecer de esta enfermedad.

SEÑALES DE ALERTA

En adultos, las señales* de alerta son:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente en el pecho
- Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro

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.*

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.
- 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).
- If you must go outside, be sure to use a cloth mask that covers your mouth and nose.
- When you are outside stay at least 6 feet (2 meters) from anyone else.
- 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.
- 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.
- Si tiene que salir, cúbrase su boca y nariz con una mascarilla de tela.
- Cuando tenga que salir, manténgase a una distancia de 6 pies (2 metros) de otras personas.
- 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.

COVID-19 IN YOUR COMMUNITY

A COVID-19 outbreak in your community 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.
- If you become sick you may need to ask for help from friends, family, neighbors, community health workers, etc..
- Determine who can provide you with care if you get sick.

HOW TO BE 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 to treat fever and other symptoms and medical supplies (tissues, etc.). 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.

COVID-19 EN SU COMUNIDAD

Cuando 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 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 para tratar la fiebre y otros síntomas y suministros médicos (como pañuelos de papel o kleenex, etc.). 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 -866-783-2645
HEALTHYAMERICAS.ORG NUESTRASALUD.ORG