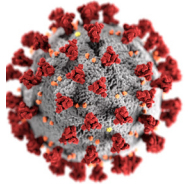


Lo que usted debe saber acerca del COVID-19 para protegerse y proteger a los demás



Infórmese sobre el COVID-19

- La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección causada por un virus que se puede propagar de persona a persona.
- El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se ha propagado por todo el mundo.
- El COVID-19 puede causar desde síntomas leves (o ningún síntoma) hasta casos de enfermedad grave.



Practique el distanciamiento social

- Cuando sea posible, compre comestibles y medicamentos, consulte al médico y complete actividades bancarias en línea.
- Si tiene que ir en persona, manténgase a una distancia de al menos 6 pies de los demás y desinfecte los objetos que tenga que tocar.
- Obtenga entregas a domicilio y comidas para llevar, y limite el contacto personal tanto como sea posible.



Sepa cómo se propaga el COVID-19

- Usted puede infectarse al entrar en contacto cercano (alrededor de 6 pies o la longitud de dos brazos) con una persona que tenga COVID-19. El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona.
- Usted puede infectarse por medio de gotitas respiratorias si una persona infectada tose, estornuda o habla.
- También podría contraer la enfermedad al tocar una superficie o un objeto en los que esté el virus, y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

- Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica.
- Evite el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.
- No hay un tratamiento específico para el COVID-19, pero puede buscar atención médica para que lo ayuden a aliviar los síntomas.
- Si necesita atención médica, llame antes de ir.



Protéjase y proteja a los demás contra el COVID-19

- En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de protegerse es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.
- Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con los demás.
- En entornos públicos, use una cubierta de tela para la cara que cubra la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

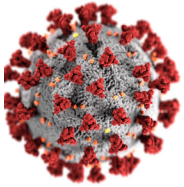


Conozca su riesgo de enfermarse gravemente

- Todos están en riesgo de contraer el COVID-19.
- Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan afecciones subyacentes graves podrían tener un mayor riesgo de enfermarse más gravemente.



What you should know about COVID-19 to protect yourself and others



Know about COVID-19

- Coronavirus (COVID-19) is an illness caused by a virus that can spread from person to person.
- The virus that causes COVID-19 is a new coronavirus that has spread throughout the world.
- COVID-19 symptoms can range from mild (or no symptoms) to severe illness.



Know how COVID-19 is spread

- You can become infected by coming into close contact (about 6 feet or two arm lengths) with a person who has COVID-19. COVID-19 is primarily spread from person to person.
- You can become infected from respiratory droplets when an infected person coughs, sneezes, or talks.
- You may also be able to get it by touching a surface or object that has the virus on it, and then by touching your mouth, nose, or eyes.



Protect yourself and others from COVID-19

- There is currently no vaccine to protect against COVID-19. The best way to protect yourself is to avoid being exposed to the virus that causes COVID-19.
- Stay home as much as possible and avoid close contact with others.
- Wear a cloth face covering that covers your nose and mouth in public settings.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



Practice social distancing

- Buy groceries and medicine, go to the doctor, and complete banking activities online when possible.
- If you must go in person, stay at least 6 feet away from others and disinfect items you must touch.
- Get deliveries and takeout, and limit in-person contact as much as possible.



Prevent the spread of COVID-19 if you are sick

- Stay home if you are sick, except to get medical care.
- Avoid public transportation, ride-sharing, or taxis.
- Separate yourself from other people and pets in your home.
- There is no specific treatment for COVID-19, but you can seek medical care to help relieve your symptoms.
- If you need medical attention, call ahead.



Know your risk for severe illness

- Everyone is at risk of getting COVID-19.
- Older adults and people of any age who have serious underlying medical conditions may be at higher risk for more severe illness.





¿Se siente enfermo?

¡Quédese en casa si está enfermo!

Si no se siente bien o tiene alguno de estos síntomas,
por favor, salga del edificio y comuníquese con su proveedor de atención médica.
Luego, póngase en contacto con su supervisor.

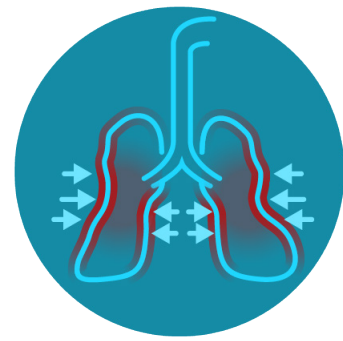
NO ENTRE si tiene:



FIEBRE



TOS



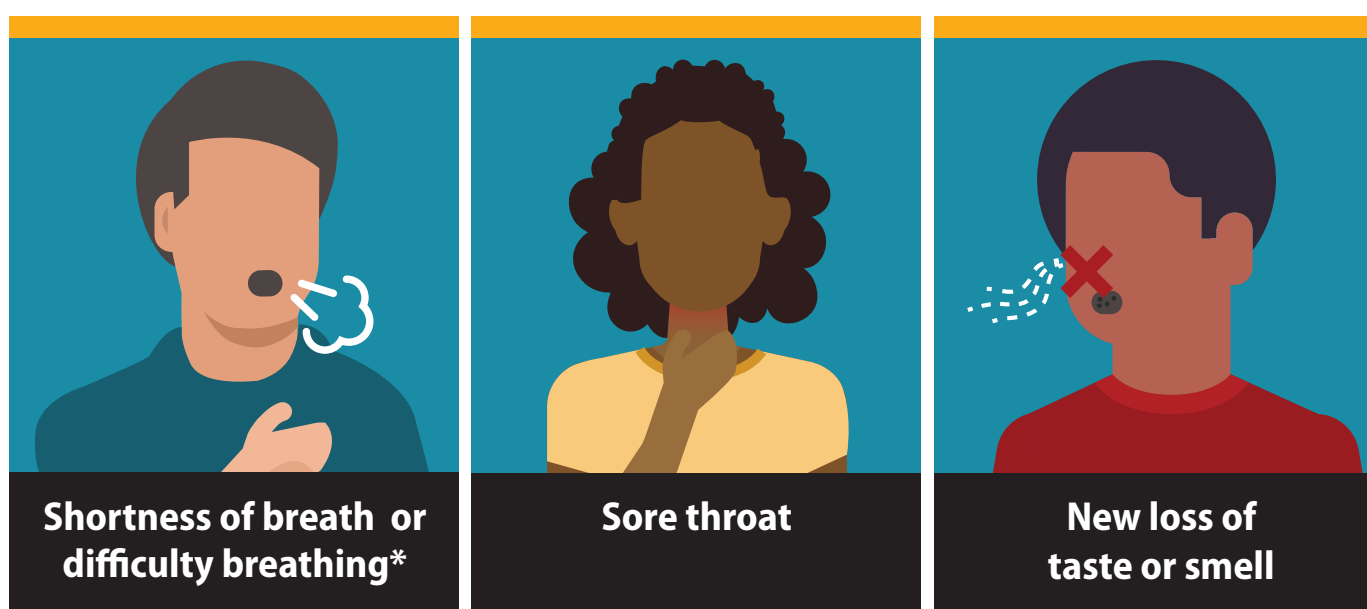
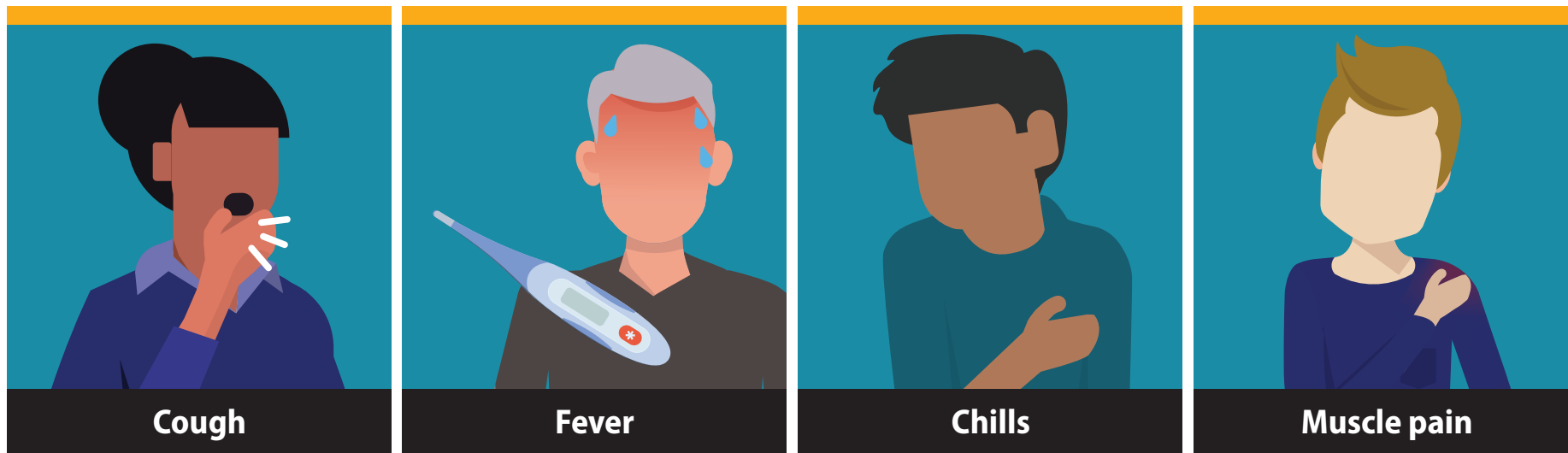
**DIFICULTAD PARA
RESPIRAR**



cdc.gov/CORONAVIRUS-ES

Symptoms of Coronavirus (COVID-19)

Know the symptoms of COVID-19, which can include the following:



Symptoms can range from mild to severe illness, and appear 2-14 days after you are exposed to the virus that causes COVID-19.

***Seek medical care immediately if someone has emergency warning signs of COVID-19.**

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to wake or stay awake
- Bluish lips or face

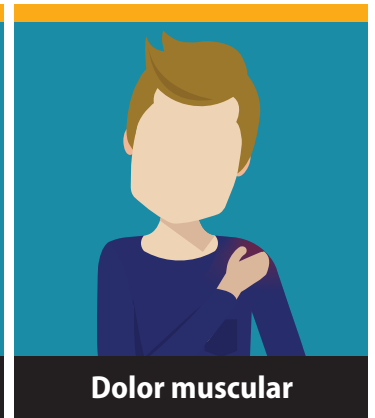
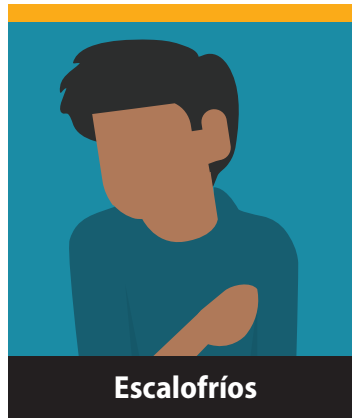
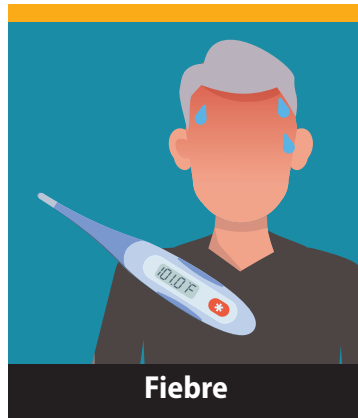
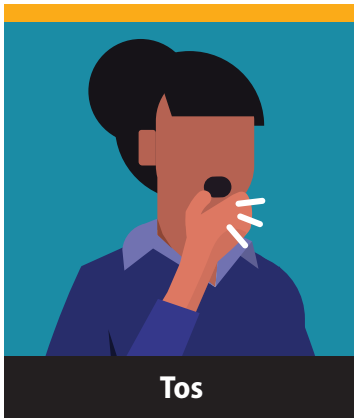
This list is not all possible symptoms. Please call your medical provider for any other symptoms that are severe or concerning to you.



cdc.gov/coronavirus

Síntomas del coronavirus (COVID-19)

Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



Los síntomas pueden ser de leves a graves, y aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus que causa COVID-19.

***Busque atención médica de inmediato si alguien tiene signos de advertencia de emergencia del COVID-19.**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión de aparición reciente
- Dificultad para despertarse o mantenerse despierto
- Color azulado en los labios o el rostro

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.



cdc.gov/coronavirus-es

Información importante acerca de las cubiertas de tela para la cara

Página web de recursos para imprimir: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html>

A medida que el COVID-19 continúa propagándose dentro de los Estados Unidos, los CDC han recomendado medidas adicionales para prevenir la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Con respecto a la transmisión en la comunidad, los CDC recomiendan que usted:



Se quede en casa lo más posible



Practique el distanciamiento social (se mantenga al menos a 6 pies de los demás)



Se limpie las manos con frecuencia



Además, los CDC también recomiendan que todas las personas usen cubiertas de tela para la cara al salir de su casa, ya sea que tengan o no fiebre o síntomas del COVID-19. Esto se debe a la evidencia de que las personas con COVID-19 pueden propagar la enfermedad, incluso cuando no tienen ningún síntoma. No se deben poner cubiertas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitársela sin ayuda.

Cómo funcionan las cubiertas de tela para la cara

Las cubiertas de tela para la cara podrían impedir que la persona que las usa propague gotitas respiratorias al hablar, estornudar o toser. Si todos usan una cubierta de tela para la cara al salir a lugares públicos, como al ir al supermercado, el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 puede reducirse para la comunidad. Debido a que las personas podrían propagar el virus antes del comienzo de los síntomas, o incluso si nunca los presentan, usar una cubierta de tela para la cara podría proteger a las demás personas a su alrededor. Las cubiertas de tela para la cara que usan otras personas podrían protegerlo a usted de contraer el virus de las personas que lo tienen.



Consideraciones generales para el uso de cubiertas de tela para la cara

Cuando use una cubierta de tela para la cara asegúrese de lo siguiente:

- Que la nariz y la boca estén cubiertas totalmente.
- Que la cubierta se ajuste bien contra los lados de la cara para que no queden espacios abiertos.
- Que no tenga ningún problema para respirar mientras use la cubierta de tela.
- La cubierta de tela para la cara puede atarse o asegurarse de otra manera para evitar que se deslice.



Lave la cubierta después de cada uso en la máquina lavadora o a mano usando una solución de blanqueador con cloro (*bleach*).
Deje que se seque completamente.

Para obtener más información, consulte <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>



cdc.gov/coronavirus-es

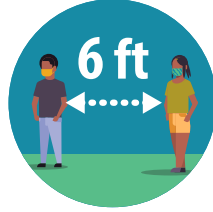
Important Information About Your Cloth Face Coverings

Print Resources Web Page: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html>

As COVID-19 continues to spread within the United States, CDC has recommended additional measures to prevent the spread of SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19. In the context of community transmission, CDC recommends that you:



Stay at home as much as possible



Practice social distancing (remaining at least 6 feet away from others)



Clean your hands often



In addition, CDC also recommends that everyone wear cloth face coverings when leaving their homes, regardless of whether they have fever or symptoms of COVID-19. This is because of evidence that people with COVID-19 can spread the disease, even when they don't have any symptoms. Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated, or otherwise unable to remove the mask without assistance.

How cloth face coverings work

Cloth face coverings may prevent the person wearing the mask from spreading respiratory droplets when talking, sneezing, or coughing. If everyone wears a cloth face covering when out in public, such as going to the grocery store, the risk of exposure to SARS-CoV-2 can be reduced for the community. Since people may spread the virus before symptoms start, or even if people never have symptoms, wearing a cloth face covering may protect others around you. Face coverings worn by others may protect you from getting the virus from people carrying the virus.



General considerations for the use of cloth face coverings

When using a cloth face covering, make sure:

- The mouth and nose are fully covered
- The covering fits snugly against the sides of the face so there are no gaps
- You do not have any difficulty breathing while wearing the cloth face covering
- The cloth face covering can be tied or otherwise secured to prevent slipping



Wash your cloth face covering after each use in the washing machine or by hand using a bleach solution. Allow it to completely dry.

For more information, go to: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Feeling Sick?

Stay home when you are sick!

If you feel unwell or have the following symptoms
please leave the building and contact your health care provider.
Then follow-up with your supervisor.

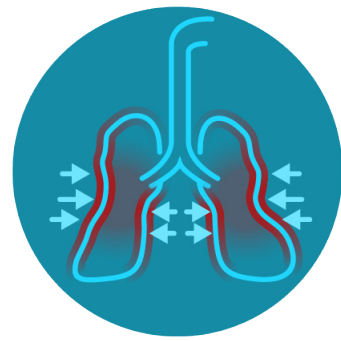
DO NOT ENTER if you have:



FEVER



COUGH



**SHORTNESS OF
BREATH**



cdc.gov/CORONAVIRUS