

Coronavirus (COVID-19)

DETENER LA PROPAGACIÓN

Señales y síntomas



Tos



Fiebre de 100.4°F (38°C) o más



Problemas para respirar

¿Quién necesita la mayor protección?

Todos estamos a riesgo, incluyendo los niños y adultos de más edad. Puede estar a más alto riesgo si tienes:

Alguna condición médica tales como:

Un embarazo de alto riesgo, asma, diabetes, VIH, cancer, anemia falciforme, anemia, problemas pulmonares y enfermedades autoinmune.

Si tienes niveles más altos de estrés relacionados a:

- Lugares donde viven muchas personas — condición de hacinamiento.
- No tener suficiente dinero para comprar comida.
- Depender de transporte público.
- Problemas de salud sin tratamiento.

¿Cómo se propaga el virus?

COVID-19 es invisible y se propaga

rápidamente de persona a persona si:

- Estas a una distancia de menos de 6 pies de otras personas, le das la mano, abrazas o besas.
- Se esparce por el aire si una persona tose o estornuda.
- Tocas superficies donde viven los gérmenes como las perillas de las puertas, juguetes, teléfonos.
- De una persona que no tiene síntomas pero tiene el virus.



Queremos mantener a los niños y familias saludables. Puedes parar la propagación del coronavirus (COVID-19) de la siguiente manera:



Mantén a tu familia en la casa

Evita usar transporte público, evita contacto físico y mantén 6 pies de distancia de otros.



Lávate las manos y mantente limpio

Lávate las manos por 20 segundos. No te toques los ojos, la nariz o la boca. Cúbrete al toser o estornudar. Limpia las superficies con mucha frecuencia.



Mantener hábitos saludables

Come una dieta balanceada. Haz ejercicio en casa. Duerme por lo menos 8 horas cada noche.