

# COVID-19

## Lo que debe saber

Protégase y lávese las manos con frecuencia.



Use agua corriente limpia



Aplique jabón



Frote con espuma de jabón durante al menos 20 segundos



Frote el dorso de las manos y entre los dedos



Enjuague



Secarse con una toalla limpia o con aire

Utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que se sientan secas.



### Disminuya la propagación y proteja a los demás

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Cubrirse al estornudar y al toser

Tire los pañuelos desechables usados a la basura

Limpiarse y desinfectarse con frecuencia

Evite el contacto directo con otros

Si está enfermo, quédese en casa

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## LOS DATOS.

### SUPERAN AL MIEDO

COVID-19

### Síntomas comunes\*

- 100.4° DE FIEBRE O MÁS
- DOLOR DE CABEZA/FATIGA
- CONGESTIÓN/MOQUEO NASAL
- PÉRDIDA RECIENTE DEL SENTIDO DEL OLFATO O DEL GUSTO
- TOS O DOLOR DE GARGANTA
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR
- ESCALOFRÍOS
- DOLOR MUSCULAR
- NÁUSEAS/VÓMITOS
- DIARREA

### Exposición

Exposición se define como un contacto cercano (seis pies o menos) durante 15 minutos o más con otra persona que tiene un caso confirmado de COVID-19.

\*Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.

**SANFORD**  
HEALTH