

COMO ESTAR PREPARADO EL CORONAVIRUS (COVID-19)

Manteniéndose a usted y a su familia a salvo de enfermedades respiratorias



LAVARSE LAS MANOS

Es importante. La mayoría de nosotros no lo hacemos lo suficiente o no lo hacemos bien. Frote por 20 segundos. Si no se puede lavar, use un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.

QUÉDESE EN SU CASA SI ESTA ENFERMO

Si necesita atención médica y cree puede haber sido expuesto al coronavirus, llame a su proveedor médico para instrucciones antes de ingresar a la clínica.

MANTENGA A LOS GÉRMENES FUERA DEL AIRE

Tosa o estornude en el interior de su codo, no en sus manos. O, use un pañuelo descartable y tírelo a la basura.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

¿Alguien está tosiendo? Retírese - 6 pies o más.

SIEMPRE ESTE LISTO

El riesgo de exposición sigue siendo bajo. Pero, comience a pensar en suministros generales y diarios - agua y alimentos básicos o medicamentos, por ejemplo. Visite ready.gov/es para sugerencias.



DESINFECTE LAS SUPERFICIES

Limpie las superficies frecuentemente tocadas en su casa. Lávese las manos después de visitar lugares públicos.



MÁSCARAS

Las máscaras no son una herramienta buena de prevención para las personas saludables. Si usted está enfermo, las máscaras pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Los trabajadores de la salud u otros cuidando de personas enfermas deben usar máscaras apropiadamente ajustadas (como los respiradores N95).



MANTENGA EL RIESGO EN PERSPECTIVA

Cada año el Condado de Johnson recibe reportes de miles de casos de influenza. Practique prevención buena (lavado de manos, quedarse en casa si está enfermo, etc.) ¡Vacúnese contra la influenza si no lo ha hecho!



INFORMACIÓN FIABLE

Asegúrese de que está recibiendo información fiable. Marque la página www.cdc.gov/spanish/ y siga a Johnson County Department of Health en las redes sociales.