Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

Cruz Roja Americana

# Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

## Información sobre COVID-19

Experimentamos una pandemia de enfermedad respiratoria que se contagia rápidamente de persona a persona causada por un coronavirus nuevo. La enfermedad se llama enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) Esta situación sigue representando un grave riesgo para la salud pública. Los síntomas de COVID-19 varían entre síntomas leves (o sin síntomas) a enfermedad grave. Todos estamos en riesgo de contraer COVID-19. Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves pueden tener mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

## Sepa cómo se contagia

- El COVID-19 se contagia principalmente de persona a persona. Puede infectarse por estar en contacto estrecho (unos 6 pies) con una persona que tenga COVID-19 por las gotas de la respiración cuando la persona infectada tose, estornuda o habla.
- También se puede contagiar si toca una superficie u objeto que tiene el virus, y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Actualmente, no hay vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Conozca los síntomas del COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse visitando el sitio web de los CDC en cdc.gov/coronavirus. Utilice esta hoja para ayudar a protegerse a usted, a sus seres queridos y vecinos.

## Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- El agua y el jabón se prefieren siempre, pero si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de la mano y frótelas entre sí hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con otras personas.

- Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con personas que no comparten su hogar.
- Evite todas las salidas no esenciales y las reuniones grandes y pequeñas en privado y en público.
- Para evitar viajes innecesarios, tenga un suministro de medicamentos para 1 mes y un suministro de alimentos y provisiones para 2 semanas. Siga las indicaciones de su médico con respecto a si debe consultar con su médico por video, teléfono, correo electrónico o personalmente, y cuándo y cómo realizar análisis de laboratorio y otras pruebas y procedimientos.
    - **Un suministro de medicamentos para 1 mes** incluye medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos, medicamentos para reducir la fiebre, un termómetro y otros suministros o equipamiento médico. Pregunte a su médico o en la farmacia local si pueden entregar medicamentos recetados a domicilio, o si los puede retirar con el auto (drive thru).
    - **Un suministro de alimentos para 2 semanas también incluye agua, artículos de limpieza y desinfección para el hogar, jabón, productos de papel y artículos de higiene personal.** Contacte a

Derechos de Autor © 2020 American National Red Cross

su tienda de comestibles local para averiguar si ofrecen el servicio de pedido en línea con opciones de entrega a domicilio sin contacto o retiro en la acera.

## Cúbrase la boca y la nariz con un tapabocas de tela cuando y practique el distanciamiento social

- Use un tapaboca de tela, como una mascarilla o bufanda, cuando esté con gente, y practique el distanciamiento social manteniendo una distancia de 6 pies entre usted y los demás.
    - No se deben colocar tapabocas de tela en niños pequeños menores de 2 años, ni en personas que tengan dificultad para respirar o que no puedan sacárselo sin asistencia. Puede encontrar información detallada sobre tapabocas de tela en: espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

## Cúbrase siempre cuando tosa o estornude

- Siempre cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar, o hágalo en el pliegue del codo. Arroje los pañuelos usados a la basura.
- Inmediatamente, lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. El agua y el jabón se prefieren siempre, pero si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

## Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y superficies de contacto

- Limpie Y desinfecte con frecuencia las superficies de mucho contacto todos los días. Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luces, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Si las superficies están sucias, límpielas. Utilice detergente, o agua y jabón, antes de desinfectar.
- Luego, utilice un desinfectante para el hogar. La mayoría de los desinfectantes para el hogar registrados por la EPA funcionan. **Estos productos son para usar sobre superficies NO en humanos.**
- Hay información disponible detallada sobre limpieza y desinfección para su hogar en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

## Recursos adicionales

- **Centros para el Control de Enfermedades**: espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- **Cruz Roja Americana**: redcross.org/coronavirus-espanol
- **Línea de ayuda nacional de Angustia por Desastres:** Disponible para cualquier persona que esté experimentando angustia emocional relacionada con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. TTY 1-800-846-8517. **Hispanohablantes.** Llame al 1-800-985-5990 y presione "2". Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- **Si se siente abrumado** con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que tiene deseos de lastimarse a usted o a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Derechos de Autor © 2020 American National Red Cross