

COVID-19

Coronavirus Disease

Preventative Measures – Protect Yourself



Wash hands with soap and water thoroughly and often



Avoid close contact with sick people (those with fever and cough)



Avoid touching eyes, nose, or mouth with unwashed hands



Avoid hugging, kissing, and shaking hands when greeting



Practice good health habits (sleeping, eating, keeping physically active)

Key Facts

What are the signs and symptoms of coronavirus disease 2019 (COVID-19)?

The following symptoms may appear 2-14 days after exposure.

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

Reported illnesses have ranged from mild symptoms to severe illness and death. Call your doctor if you develop these symptoms, and have been in close contact with a person known to have COVID-19, or have recently traveled from an area with widespread or ongoing community spread of COVID-19.

How does this coronavirus disease 2019 (COVID-19) spread?

The virus that causes COVID-19 seems to be spreading from person-to-person

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

If You Get Sick

Prevent the spread of COVID-19 if you are sick, by taking the following steps to protect others

- Stay home if you're sick, except to get medical care
- Separate yourself from other people – and animals – in your home
- Call ahead before visiting your doctor
- Wear a facemask if you are sick
- Cover coughs and sneezes
- Clean your hands often
- Avoid sharing personal household items
- Clean and disinfect all “high-touch” surfaces everyday

Be Prepared

Clean your hands often

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Avoid close contact

- Avoid close contact with people who are sick
- Put distance between yourself and other people if COVID-19 is spreading in your community. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

Acquire necessary types of PPE and cleaning supplies.



Masks



Respiratory



Protective Coveralls



Boots and Shoe Covers



Face Shield



Disposable Gloves



Biohazard Response Kits

Stay Informed

Don't panic – it's important to remain calm and take everyday actions to stay healthy. The following resources are updated regularly as information becomes available:



Centers for Disease Control and Prevention
1-800-232-4636 | www.cdc.gov



Occupational Safety and Health Administration
1-800-321-OSHA | www.osha.gov



World Health Organization
1-202-974-3000 | www.who.int



American Red Cross
1-202-303-5000 | www.redcross.org



This Poster is Available as a Free Download at: Accuform.com/Coronavirus

Source information: Centers for Disease Control and Prevention 2019_20 | MKTSP125300

COVID-19

Enfermedad
por Coronavirus

Medidas Preventivas: Protéjase



Lávase las manos con jabón y agua siempre



Use distancia con las personas que están enfermas o tosiendo



Evite tocarse los ojos, narices, y boca con las manos sin lavar



Evite abrazarse, besarse, o tocar las manos al saludar



Práctica buenos hábitos cuando estemos durmiendo, comiendo, y activos.

Factores Claves

Cuales son las señales y los síntomas del la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

Los síntomas pueden aparecerse 2-14 días después de contacto con el virus.

- Fiebre
- Tos
- Falta de respiración

Enfermedades reportadas han sido del rango de síntomas moderados o incluso muerte. Llame a su doctor si siente estos síntomas, y si has estado en contacto cercano con personas que usted sepa que tienen el COVID-19, o has estado en una comunidad que tiene el COVID-19.

¿Como se contagia la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)?

El virus que causa COVID-19 se contagia de persona a persona.

- Entre personas que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies)
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.

Estas gotas respiratorias pueden aterrizar en la boca o nariz de las personas alrededor suyo y transferirse posiblemente en los pulmones.

Si Usted Se Enferma

Evite la propagación de COVID-19 si está enfermo, siguiendo los siguientes pasos para proteger a los demás.

- Quédese en su casa si está enfermo y recurre asistencia medica
- Sepárese de las personas y los animales que estan en su casa
- Llame antes de visitar a su medico
- Póngase una máscara si estas enfermo
- Cubre los estornudos y tos
- Limpia tus manos con frecuencia
- Evitar compartir cosas personales
- Limpié y desinfecté las cosas tocadas todos los días

Estén Preparados

Lávese las manos siempre

- Lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos, especialmente cuando has estado en áreas públicas, o cuando se a limpiado la nariz, o estornudado, o tosido.
- Si no hay jabón o agua disponible, use desinfectador de manos, que contiene por lo menos 60% de alcohol. Cubrase todas las superficies de sus manos, y frotarse las manos hasta que se sientan secas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, y la boca sin lavarse las manos.

Evitar contacto cercano

- Evitar contacto cercano con personas que estan enfermas.
- Ponga distancia entre usted y las persona que tiene COVID-19 en su comunidad. Esto es especialmente para las personas que están en mayor riesgo de enfermarse.

Adquirir los tipos necesarios de EPP y productos de limpieza



Máscaras



Máscara Respiratoria



Overoles de protección



Cubiertas de botas y zapatos



Careta



Guantes Desechables



Kits de respuesta de riesgo biológico

Mantente Informado

No se asuste- Es importante mantener la calma y tomar medidas cotidianas para mantenerse saludable. Los siguientes recursos se actualizan periódicamente a medida que la información está disponible:

CDC

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
1-800-232-4636 | www.cdc.gov

OSHA

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
1-800-321-OSHA | www.osha.gov

WHO

Organización Mundial de la Salud
1-202-974-3000 | www.who.int

+

Cruz Roja Americana
1-202-303-5000 | www.redcross.org



This Poster is Available as a Free Download at: Accuform.com/Coronavirus

Source information: Centers for Disease Control and Prevention 2019_20 | MKTSP125300SP