

COVID-19 (Coronavirus Disease 2019)

What is COVID-19?

COVID-19, also known as coronavirus disease 2019, is a new virus that causes fever, cough, and shortness of breath. While 80-85% of individuals infected with COVID-19 appear to have mild illness, the virus can cause severe illness including pneumonia in high risk populations like older adults and people who have chronic medical conditions. COVID-19 has affected a large number of people across multiple continents and is being transmitted simultaneously worldwide. The World Health Organization (WHO) declared COVID-19 a pandemic on March 11, 2020.

There are many different types of coronaviruses that are known to cause human illness. This virus is able to be passed person-to-person through respiratory droplets when an ill individual coughs or sneezes. The virus can also survive for a limited time on commonly touched surfaces. At this point, there is no vaccine to prevent COVID-19.

What should I do?

PREVENT

- **Avoid contact with people who have respiratory illness.**
- **Wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth** with unwashed hands.
- **Cover your cough or sneeze** with your elbow or arm.
- **Wear disposable gloves and a mask IF** you are caring for a person that is ill or came in contact with an individual's bodily fluids or secretions. Remove your mask and gloves carefully and immediately wash your hands.
- **Regularly clean commonly touched surfaces** such as counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, phones, toilets, etc. with a diluted bleach solution or use a cleaner with a label that claims it can kill human coronaviruses. Make sure to follow the instructions on the label.

To create a bleach solution, use 1 tablespoon bleach to 4 cups of water. Make fresh daily.

AVOID

- **Stay home when you are ill.** Isolating yourself while you are ill can help prevent the spread of COVID-19 and more common illnesses, like influenza.
- **Do not wear face masks, in general.** The health department does not recommend the general public use masks to prevent the spread of illnesses unless caring for or cleaning up after someone who is ill.
- **Look for travel related recommendations and restrictions.** You can get updated travel restrictions at www.cdc.gov/travel/notices.

If you traveled to an area of the world with ongoing COVID-19 transmission or have been in contact with an individual with COVID-19, and develop a fever, shortness of breath and a cough, please contact your medical provider for instructions. If COVID-19 illness is suspected, medical providers should call 1-866-PUB-HLTH for consultation and further instructions.

Additional information about what to do when you are sick can be found at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>.

Please visit the Center for Disease Control website for the most up-to-date information available on COVID-19. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.



COUNTY HEALTH
DEPARTMENTS

Visit www.gnrhealth.com
to find a health center near you.



COVID-19

(Enfermedad del coronavirus 2019)

¿Qué es COVID-19?

COVID-19, también conocida como enfermedad del coronavirus 2019, es un nuevo virus que causa fiebre, tos, y falta de aliento. Mientras el 80-85% de las personas infectadas con COVID-19 parecen tener una enfermedad leve, el virus puede causar enfermedades graves, incluyendo la neumonía en poblaciones de alto riesgo como los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas crónicas. COVID-19 ha afectado un gran número de personas en múltiples continentes y se transmite simultáneamente en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a COVID-19 como una pandemia el 11 de Marzo de 2020.

Hay muchos tipos diferentes de coronavirus que se sabe que causan enfermedades humanas. Este virus puede transmitirse de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando una persona enferma tose o estornuda. El virus también puede sobrevivir por un tiempo limitado en superficies comúnmente tocadas. En este punto, no existe una vacuna para prevenir COVID-19.

¿Qué debo hacer?

PREVENIR

- **Evite el contacto con personas que tienen enfermedades respiratorias.**
- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca** con las manos sin lavar.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con el codo o el brazo.
- **Use guantes desechables y una mascarilla SI...** está cuidando a una persona que está enferma o entró en contacto con los líquidos o secreciones corporales de una persona. Quítese la mascarilla y los guantes con cuidado y lávese las manos de inmediato.
- **Limpie regularmente las superficies que se tocan con frecuencia** como mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios del baño, teléfonos, inodoros, etc., con una solución de cloro diluida o utilice un limpiador que indica en el envase que puede matar los coronavirus humanos. Asegúrese de seguir las instrucciones del envase.

Para crear una solución de cloro, agregue 1 cucharada de cloro en 4 tazas de agua. Haga una solución nueva diariamente.

EVITAR

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Aislarse mientras está enfermo puede ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 y otras enfermedades más comunes, como la influenza o gripe.
- **En general, no use mascarillas faciales.** El departamento de salud no recomienda que el público en general use mascarillas para prevenir la propagación de enfermedades a excepción de quienes cuiden o limpien a alguien que está enfermo.
- **Consulte las recomendaciones y restricciones relacionadas con los viajes.** Puede obtener las restricciones de viaje actualizadas en www.cdc.gov/travel/notices.

Si usted viajó a un área del mundo con transmisión continua de COVID-19 o ha estado en contacto con una persona con COVID-19 y ha presentado fiebre, dificultad para respirar y tos, por favor comuníquese con su proveedor médico para obtener instrucciones. Si hay sospecha de la enfermedad del COVID-19, los proveedores médicos deben llamar al 1-866-PUB-HLTH para consultas e instrucciones adicionales.

Puede encontrar información adicional sobre qué hacer cuando está enfermo en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>.

Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para obtener la información más actualizada disponible sobre COVID-19.
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.