

COVID-19 en un lenguaje claro

¿Qué es COVID-19 o el nuevo coronavirus?

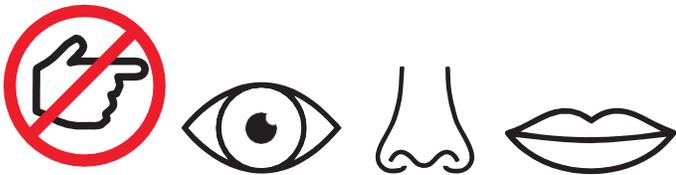
Es un nuevo virus que está enfermado a personas en todo el mundo, incluyendo a personas aquí en el estado de Nueva York.



¿Cómo contrae el coronavirus?

Alguien que tiene el coronavirus le pasa sus gérmenes al toser o estornudar. Sus gérmenes luego pasan al aire, le pasan a usted y se quedan sobre las cosas. Los gérmenes entran a su cuerpo a través de la boca, la nariz y los ojos.

Evite tocarse el rostro, los ojos, la nariz y la boca.



¿Cómo puede evitar contraer el coronavirus?

Usted debe:

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, especialmente antes y después de comer, después de ir al baño, después de toser o estornudar y después de tocar superficies.



- No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Manténgase alejado de gente que esté enferma.
- Cúbrase la boca al toser. Estornude usando un pañuelo desechable y luego, bótelo en un contenedor cerrado.

- Limpie las superficies y objetos en su casa regularmente.

¡Quédese en casa! Si tiene que salir:

- Debe cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo o una mascarilla cuando salga de su casa y vaya a estar con otras personas.
- Evite el contacto cercano con las personas. Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies.
- Evite juegos y actividades que involucren un contacto cercano.
- Evite superficies y objetos que se toquen mucho. Esto incluye mostradores en tiendas o equipos en patios de juego, como resbaladeras y columpios.
- Lávese las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos cuando regrese a la casa.

¿Cómo sé si tengo coronavirus?

El coronavirus puede causar:

- Tos
- Fiebre
- Problemas para respirar



Los síntomas pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de contraerlo. El solo hecho de presentar estos síntomas no significa que tenga coronavirus. Podría tener un resfriado o influenza.

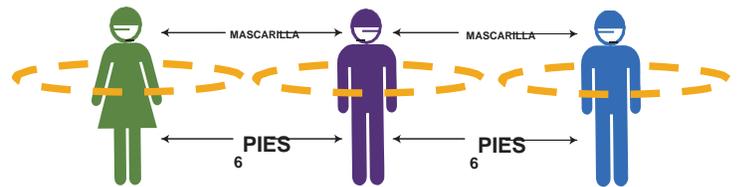
Si está enfermo:

- Llame a su médico. NO vaya al hospital o a un centro de atención de urgencia.
- Manténgase alejado de otras personas. Es mejor si tiene una habitación aparte en la que pueda quedarse y un baño aparte que pueda usar.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Evite compartir artículos personales.

Si en los últimos 14 días ha tenido contacto con alguien que está enfermo:

- Debe permanecer en casa.
- Puede disfrutar de pasar tiempo en su jardín o en otro espacio personal al aire libre, pero no debe ir a espacios públicos al aire libre.

Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies, use mascarilla



Si alguien que vive con usted enferma:

- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de la persona enferma.
- No toque superficies o alimentos que la persona enferma haya tocado.
- Siga lavándose bien las manos.

¿Cómo saludo a mis amigos?

Por mensajes de texto, video chat o enviándoles un mensaje.