



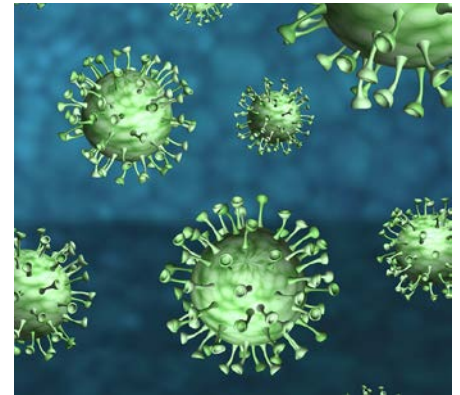
COVID-19: cómo protegerse y proteger a los demás

Consejos útiles

¿Cómo se propaga el virus de la COVID-19?

Los médicos creen que se propaga principalmente cuando las personas están en contacto cercano. El virus se mueve por el aire cuando una persona infectada tose, estornuda o simplemente habla.

Algunas personas que tienen la COVID-19 no presentan ningún síntoma. Estas personas pueden transmitir el virus sin saberlo.



Siga los consejos en este folleto para ayudar a evitar que la COVID-19 se propague.

¿Hay una vacuna contra el virus de la COVID-19?

El 11 de diciembre de 2020, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, (U.S. Food and Drug Administration, FDA, por sus siglas en inglés) emitió la primera autorización de uso de emergencia de una vacuna para evitar la COVID-19. Hable con su médico sobre cuándo puede recibir la vacuna.

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás?

La mejor manera de mantenerse a salvo es evitar la exposición al virus. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo protegerse y proteger a los demás.

Use mascarilla

Use una mascarilla de tela cuando esté cerca de otras personas. Asegúrese de cubrir completamente su boca y nariz.

Mantenga su distancia

El “distanciamiento social” puede ayudar a evitar que COVID-19 se propague. Si tiene el virus, puede ayudar a detener la propagación de la enfermedad. Si está sano, puede ayudarle a evitar que se enferme.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón por lo menos por 20 segundos.

- Manténgase a unos 6 pies de distancia de otras personas tanto como sea posible. Esto es aproximadamente el largo de 2 brazos.
- Por ahora evite los abrazos y los apretones de manos.
- Evite las grandes multitudes cuando pueda. Si necesita hacer una fila con otras personas, trate de mantenerse a 6 pies de ellas.

Higiene

- Lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos cuantas veces pueda.
- Lleve consigo un desinfectante de manos, si puede. Debe contener al menos un 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la parte interior del codo.
- Evite tocar superficies como pasamanos, mostradores de baño, botones de ascensores, pantallas digitales compartidas y bancos. Si toca estas superficies, lávese las manos por 20 segundos con agua y jabón o use un desinfectante.
- Al usar el transporte público:
 - Manténgase a 6 pies de distancia de los demás, si puede.
 - Después de salir de la estación o de la parada, use el desinfectante de manos.
 - Tan pronto como pueda, lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

King County Novel Coronavirus Call Center: Llame al 206.477.3977 (8 a. m. a 7 p. m.)

Las pautas en este folleto son una adaptación de las pautas de Public Health Seattle- King County y de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). Esto no implica el respaldo de los servicios o la empresa de UWMC por parte de los CDC, ATSDR, HHS o el gobierno de los EE. UU.

Qué hacer

- Si tiene síntomas de COVID-19 como tos, fiebre o dificultad para respirar, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.
- Si no tiene proveedor, llame al Centro de Llamadas del Nuevo Coronavirus del Condado King (King County Novel Coronavirus - COVID-19 – Call Center) entre las 8 a. m. y las 7 p. m. al 206.477.3977.
- Si usted o alguien a quien cuida tiene una emergencia médica, llame al 911.
- Para obtener servicios de salud mental y apoyo, llame a la línea de crisis de 24 horas del condado King (King County 24-Hour Crisis Line) al 1.866.427.4747.

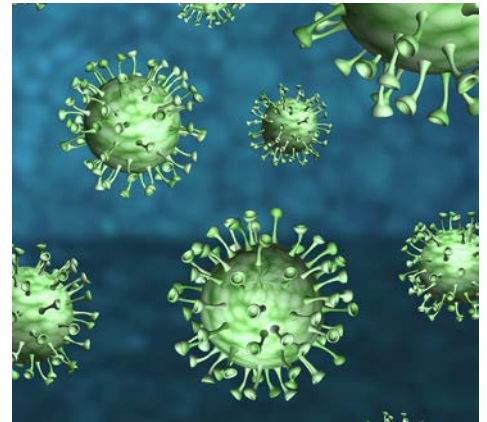
COVID-19: Protecting Yourself and Others

Helpful tips

How does the COVID-19 virus spread?

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.

Is there a vaccine for COVID-19?

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

What can I do to protect myself and others?

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

Wear a Mask

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

Keep Your Distance

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
 - Stay 6 feet away from others, if you can.
 - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
 - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

King County Novel Coronavirus Call Center: Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)