

Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)



La enfermedad del Coronavirus 2019 o COVID-19 es un tipo Nuevo de infección respiratoria similar a la gripe. Dicha enfermedad se propaga a través de gotas cuando una persona infectada tose o estornuda.

1. ¿Cuáles son los síntomas?

- Tos, fiebre y dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas que contraen COVID-19 padecen de síntomas leves y mejorarán por sí mismos. Sin embargo, las personas de edad avanzada, las embarazadas, las personas con un sistema inmunológico debilitado o que sufren de otros problemas médicos corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves.

2. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

- Si es mayor de 65 años o padece de problemas graves de salud, considere la posibilidad de quedarse en un refugio mientras dure el brote. Los refugios tienen servicios que pueden ayudarlo a protegerse de enfermedades graves.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Intente mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas durante este brote de la enfermedad.
- Evite las multitudes si es mayor (65 años o más) o padece de problemas de salud graves.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Preguntas frecuentes sobre las personas sin hogar

03/18/20 Pocket Card (Spanish)

Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)



- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo descartable, y luego tírelo a la basura. Si no tiene un pañuelo, use su manga (no sus manos).
- No comparta bebidas, comidas, pipas o cigarrillos con otras personas. Evite compartir mantas y ropa de cama.
- Si comparte un espacio pequeño con alguien, considere la posibilidad de dormir con la cabeza en los extremos opuestos en lugar de tener las caras juntas.
- Intente limpiar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con productos de limpieza domésticos o toallitas con alcohol.

3. ¿Qué debo hacer si tengo los síntomas de COVID-19?

- Evite el contacto cercano con otras personas si está enfermo.
- Solo use mascarilla si está enfermo o se lo indicaron. Si siente que está enfermo y está preocupado por sus síntomas, llame a su médico antes de ir a la clínica para pedirle su consejo. Si no cuenta con un médico de cabecera, llame al **211**.
- Converse con su médico sobre cómo puede planificar para estar seguro en las calles o en el refugio. Contacte a sus amigos, al apoyo social, al administrador de casos o al trabajador de extensión para confeccionar un plan de autocuidado mientras está enfermo.
- Si padece de los síntomas graves, como dificultad para respirar o para retener líquidos, llame al **911** o vaya inmediatamente a una sala de emergencias.

Para más información, visite nuestra página web: www.publichealth.lacounty.gov

Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)



La enfermedad del Coronavirus 2019 o COVID-19 es un tipo Nuevo de infección respiratoria similar a la gripe. Dicha enfermedad se propaga a través de gotas cuando una persona infectada tose o estornuda.

1. ¿Cuáles son los síntomas?

- Tos, fiebre y dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas que contraen COVID-19 padecen de síntomas leves y mejorarán por sí mismos. Sin embargo, las personas de edad avanzada, las embarazadas, las personas con un sistema inmunológico debilitado o que sufren de otros problemas médicos corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves.

2. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

- Si es mayor de 65 años o padece de problemas graves de salud, considere la posibilidad de quedarse en un refugio mientras dure el brote. Los refugios tienen servicios que pueden ayudarlo a protegerse de enfermedades graves.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Intente mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas durante este brote de la enfermedad.
- Evite las multitudes si es mayor (65 años o más) o padece de problemas de salud graves.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Preguntas frecuentes sobre las personas sin hogar

03/18/20 Pocket Card (Spanish)

Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)



- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo descartable, y luego tírelo a la basura. Si no tiene un pañuelo, use su manga (no sus manos).
- No comparta bebidas, comidas, pipas o cigarrillos con otras personas. Evite compartir mantas y ropa de cama.
- Si comparte un espacio pequeño con alguien, considere la posibilidad de dormir con la cabeza en los extremos opuestos en lugar de tener las caras juntas.
- Intente limpiar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con productos de limpieza domésticos o toallitas con alcohol.

3. ¿Qué debo hacer si tengo los síntomas de COVID-19?

- Evite el contacto cercano con otras personas si está enfermo.
- Solo use mascarilla si está enfermo o se lo indicaron. Si siente que está enfermo y está preocupado por sus síntomas, llame a su médico antes de ir a la clínica para pedirle su consejo. Si no cuenta con un médico de cabecera, llame al **211**.
- Converse con su médico sobre cómo puede planificar para estar seguro en las calles o en el refugio. Contacte a sus amigos, al apoyo social, al administrador de casos o al trabajador de extensión para confeccionar un plan de autocuidado mientras está enfermo.
- Si padece de los síntomas graves, como dificultad para respirar o para retener líquidos, llame al **911** o vaya inmediatamente a una sala de emergencias.

Para más información, visite nuestra página web: www.publichealth.lacounty.gov