

Debido al reciente brote y la propagación del nuevo coronavirus, una enfermedad respiratoria detectada por primera vez en Wuhan, China, ahora es más importante que nunca tomar precauciones necesarias para protegerse y proteger a las personas que lo rodean. Debajo hay algunos consejos y trucos para mantenerse saludable y prevenir y evitar la propagación de un virus respiratorio – como el coronavirus:



..... **1. PRACTIQUE BIEN LA HIGIENE DE MANOS.**

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos de 20 segundos. Sea consciente de lo que toca, incluyendo su teclado, celular, apretón de manos y puertas. También, trate de evitar tocar su cara con las manos sucias.



..... **2. CUBRIRSE LA NARIZ Y BOCA.**

Siempre cubra su nariz y boca cuando tose o cuando estornude. Mantenga pañuelos desechables al alcance y si tose o estornuda inmediatamente bote el pañuelo a la basura.



..... **3. DESINFECTAR LAS SUPERFICIES.**

Regularmente desinfecte las superficies del hogar, trabajo o escuela, especialmente si está enfermo.



..... **4. PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES.**

Duerma suficiente, manténgase activo, maneje su estrés, tome muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.



..... **5. QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO.**

Si se siente mal o fue expuesto a alguien que tiene o puede tener el COVID-19, quédese en su hogar y descanse hasta que se sienta mejor. Si debe salir de su hogar, mantenga su distancia de otros y/o use una máscara para proteger a otros de enfermarse también. Si sospecha que tiene el coronavirus, llame al médico por adelantado antes de visitarlo y dígame que tiene o puede tener el COVID-19. Esto ayuda a la oficina del médico que tomen pasos necesarios para prevenir que otras personas sean infectadas o expuestas al virus.

## MAS INFORMACIÓN ACERCA DEL CORONAVIRUS

El coronavirus 2019 (COVID-19) es un nuevo virus que causa una enfermedad respiratoria en personas que se puede propagar de persona a persona. Este virus primero fue identificado durante una investigación de un brote en Wuhan, China. Los síntomas comunes del virus incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Los síntomas generalmente aparecen de 2-14 días de ser expuesto y pueden variar de leve a grave, con complicaciones severas como neumonía y bronquitis. Las personas mayores y personas de cualquier edad con condiciones severas de salud subyacentes – tal como una enfermedad del corazón, enfermedad pulmonaria y diabetes, por ejemplo— parecen de tener un riesgo más alto de desarrollar una enfermedad grave COVID-19. El CDC está monitoreando cerca esta situación y está trabajando con la Organización Mundial de Salud (WHO) y lo socios estatales y locales de salud pública para responder a esta amenaza de salud pública. Para actualizaciones periódicas del brote del coronavirus, visite el sitio [www.cdc.gov/nCoV](http://www.cdc.gov/nCoV).

