

**¿Cuáles son los síntomas de COVID 19?**

- Los síntomas pueden variar de leves a severos.
  - Congestión Nasal
  - Dolor de garganta
  - Estornudos
- Los siguientes síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición:
  - Fiebre
  - Tos
  - Falta de aliento

**¿Cómo me protejo a mí y a mi familia de contraer el virus?**

Las personas pueden ayudar a protegerse de las enfermedades respiratorias con acciones preventivas.

- Distancia social - manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás
- Quédese en casa
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponible.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia (como las perillas de las puertas, manijas, remotos de control)

**¿Qué hago si creo que estoy enferma/o?**

- Si cree que estás enferma/o
  - Quédese en casa.
  - Cubra su tos o estornude en un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
  - Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Si desarrolla fiebre, tos y dificultad al respirar,
  - Obtenga atención médica de inmediato ya que esto puede deberse a una infección respiratoria u otra condición grave
  - Llame con anticipación y dígame a su médico sobre cualquier viaje reciente, contacto con viajeros o cualquier persona diagnosticada con COVID-19.
- Aislarse y quédese en casa. Si comienza a sentirse mal, incluso con síntomas leves, como dolor de cabeza, fiebre baja (37.3 C / 99.1 F o más) o secreción nasal leve, hasta que se recupere. Si es esencial que alguien le traiga suministros o si va a salir, entonces use una mascarilla para evitar infectar a otras personas. Además, comuníquese con cualquier persona con la que haya estado en contacto cercano y aconséjele que también se aislen.

**¿Qué significa practicar el "distanciamiento social"?**

- Medios de distanciamiento social
  - Quédese en casa y evite viajar, solo salga de casa cuando sea absolutamente necesario. Intente ir a la tienda solo una vez a la semana o menos.
  - Evite lugares públicos con mucha gente como fiestas, parques, centros comerciales y centros de atención médica (excepto los servicios necesarios).
  - Evite reuniones grandes: evite reuniones, aunque cree que todas estas personas son saludables.
  - Mantenga una distancia de 6 pies: manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás para reducir el riesgo de contraer COVID-19.

- **¿Dónde encuentro más información sobre el acceso a alimentos de emergencia, refugio, Medical y vivienda?**

- Llame al 211 o al 1-866-559-4211 para recibir información y recursos.

- Para más información, visite [www.fcdph.org/covid19](http://www.fcdph.org/covid19).

