

Qué Necesita Saber Sobre El Nuevo Coronavirus



SI HA VIAJADO

Para viajes a países donde está presente el nuevo coronavirus:

Esté atento a los síntomas

Vigile atentamente su salud durante 14 días después de su regreso. Los síntomas de este virus incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar.

Evite propagar gérmenes: no vaya a la sala de emergencias a menos que sus síntomas sean graves, como tener problemas para respirar.

Si no tiene síntomas

Si comienza a tener síntomas, quédese en casa, use una mascarilla y llame a su proveedor de atención médica. Cuénteles su historial de viaje y sus síntomas.

Si tiene síntomas

Si está enfermo con fiebre, tos o dificultad para respirar, debe:

- Llamar a su proveedor de atención médica de inmediato. Si necesita ir al consultorio de un médico, llame con anticipación, use una mascarilla y cuénteles sobre su viaje reciente y sus síntomas.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Además de usar mascarilla, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos para limitar la propagación del virus a otras personas.

SI NO HA VIAJADO

Usted puede protegerse y proteger a otros de cualquier virus respiratorio:

- Lávese las manos con agua y jabón frotándose las por al menos 20 segundos.
- Tenga pañuelos desechables y desinfectante para manos en su carro, bolsa, mochila y otros lugares.
- Evite saludar dando la mano.
- No tosa ni estornude en sus manos, sino use un pañuelo desechable o estornude en la manga o el brazo.
- Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa si está enfermo con cualquier síntoma respiratorio, como fiebre, tos o dificultad para respirar, o si se siente cansado.
- Evite estar con grandes grupos de personas.

Si se siente enfermo, use una mascarilla

Si tiene un resfrío, gripe u otro virus, puede proteger a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo contra estos usando una mascarilla.

Manténgase Informado

Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Cruz: santacruzhealth.org/coronavirus

Si se está sintiendo ansioso(a)

1-855-278-4204 es una línea anónima en caso de crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Escriba por texto **TALKWITHUS al 66746** (*Presione 2 para español*).



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Santa Cruz County