

# AYUDA A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DEL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo coronavirus.

**Síntomas incluyen tos, fiebre, y falta de aire.**

Para ayudar a prevenir la propagación del virus y protegerte, sigue las siguientes recomendaciones:



Lávate las manos o usa desinfectante.



Evita compartir artículos caseros.



Si estás enfermo, quédate en casa y mantente alejado de otras personas.



Evita el contacto cercano con personas enfermas.



Evita tocarte los ojos, la nariz o boca sino te has lavado las manos.



Cúbrete la boca al toser o estornudar con un pañuelo, tíralo a la basura y lávate las manos.



Come alimentos saludables y toma bastantes líquidos.



Limpia y desinfecta superficies caseras a menudo.

Si tienes preguntas, llama a tu proveedor de salud o al 2-1-1

Para actualizaciones, visita:  
[www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)



COUNTY OF SAN DIEGO  
**HHSA**  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



# Lo Que Debes Saber Sobre el Coronavirus

**El nuevo coronavirus, o COVID-19, es una nueva enfermedad global.**

El virus genera síntomas similares a la gripe:

- Fiebre
- Tos (normalmente seca)
- Falta de aire

En este momento, no hay vacuna. Las medidas de prevención son importantes.

- Lávate las manos frecuentemente
- Usa desinfectante si no hay agua y jabón
- No compartas utensilios que no se han lavado
- Evita el saludo de mano

**Si tienes síntomas, contacta a tu proveedor de salud inmediatamente, dile a tu trabajadora social o llama al 2-1-1 para encontrar un proveedor médico.**

## CÓMO USAR UN DESINFECTANTE



APLICA EL PRODUCTO EN LA PALMA DE TU MANO



FRÓTATE LAS MANOS



CUBRE TODAS LAS SUPERFICIES HASTA QUE LAS MANOS SE SEQUEN (20 SEGUNDOS)

Para actualizaciones, visita:

[www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)



Para más información acerca del Nuevo Coronavirus, visite el sitio [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com). Si está preocupado o tiene preguntas relacionadas con la salud, contacte a su proveedor médico. Para preguntas generales acerca del COVID-19, o para información acerca de recursos para la comunidad, llame al 2-1-1.



## CORONAVIRUS COVID-19 GUIA DE DESINFECCION

La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que puede propagarse de persona a persona. El virus que causa la enfermedad de COVID-19 es un nuevo coronavirus que fue originalmente identificado durante la investigación de un brote de enfermedad en Wuhan, China. Los síntomas incluyen fiebre, tos, y dificultad para respirar/falta de aliento. El COVID-19 se transmite entre personas que están en contacto cercano (dentro de una distancia de 6 pies/2 metros aproximadamente) a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, o al tocar objetos que hayan sido contaminados con el virus y después tocarse los ojos, nariz o boca sin antes lavarse las manos.

### Desinfectantes Efectivos

Para superficies no-porosas, se sabe que desinfectantes efectivos son soluciones diluidas de cloro doméstico, y soluciones de alcohol con un contenido de por lo menos 70% de alcohol. Use la fuente de información de la Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en Inglés) que se lista abajo. **Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante para un manejo seguro y desinfección apropiada.** Use los desinfectantes en áreas bien ventiladas.

Para encontrar desinfectantes aprobados que son efectivos en contra del coronavirus, por favor visite:

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

#### Si va a usar un desinfectante de cloro doméstico:

1. Pre-lave las superficies no porosas (perillas de puerta, mesas, lavamanos, inodoros, etc.).
2. Haga una solución de cloro, combinando 1/3 de taza de cloro doméstico en un galón de agua.
3. Limpie las superficies con la solución de cloro. Permita el tiempo de contacto apropiado para desinfección, de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.
4. Enjuague con agua y deje que se seque con el aire.



### Desinfectar estas Superficies Frecuentemente

- Mostradores
- Perillas de Puerta
- Apagadores de la luz
- Superficies del Baño
- Teléfonos
- Computadoras, Teclados y Ratones de Computadora
- Mesas y sillas
- Barandillas
- Control Remoto
- Registros
- Sillas de ruedas y caminadoras
- Equipo de Recreación
- Sillas para niños
- Superficies de cocina
- Frascos para Condimentos

**Por lo menos  
cada 4 horas**

## Previendo que se Propague la Enfermedad

- ✓ Lávese las manos tan seguido como sea necesario, incluyendo:
  - ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - ✓ Después de usar el sanitario
  - ✓ Antes de comer o preparar comida
  - ✓ Después de tocar animales o mascotas
- ✓ Si el agua y jabón no están disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con un contenido de por lo menos 60% de alcohol.
- ✓ Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con las manos sin lavar.
- ✓ Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente.
- ✓ Si está enfermo, quédese en su casa y mantenga su distancia de los demás, para protegerlos y evitar que también se enfermen.
- ✓ Cúbrase la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo a la basura.
- ✓ Practique otros hábitos saludables. Duerma bastante, manténgase físicamente activo, maneje su estrés, beba bastantes líquidos, y coma alimentos nutritivos.



## Como Lavarse Bien las Manos

Implemente una buena práctica de lavado de manos. Lávese las manos y los brazos con jabón y agua caliente durante 20 segundos por lo menos; enjuáguese minuciosamente con agua corriente limpia, y séquese bien las manos y los brazos.

Asegúrese de que los anuncios con las instrucciones para el lavado de manos estén puestos en los lugares apropiados.

## Recursos Adicionales

- Condado de San Diego COVID-19 Actualizaciones: <https://www.coronavirus-sd.com>
- Guía adicional de los Centros de Prevención de Enfermedades Comunicables (CDC por sus siglas en Inglés) puede encontrarse aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>