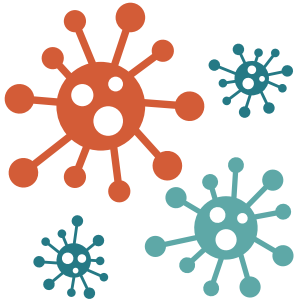


# Coronavirus (COVID-19)



Un nuevo tipo de coronavirus ha estado enfermando a personas. Este nuevo (novedoso) tipo, causa la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19). Para algunas personas, COVID-19 es una enfermedad leve. Para otras, es una enfermedad grave. Hay cosas que puede hacer para ayudar a detener la propagación del virus y mantenerse usted y a su comunidad sana.

## Prevenir COVID-19



### Lavarse las manos.

Lavarse las manos bien y con frecuencia. El desinfectante para manos puede ayudar si el jabón o el agua no están disponibles.



### Quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa sin asistir al trabajo o escuela si está enfermo. Evitar salir, a menos que sea para obtener atención médica.



### Limpie las superficies.

Desinfecte las superficies de contacto frecuente cada día con limpiadores domésticos comunes.



### Evite el contacto cercano.

Mantenga su distancia respecto a los demás, especialmente con personas que presenten síntomas de enfermedad.



### Use mascarillas cubriéndose apropiadamente la cara.

Las personas deberán usar una mascarilla para salir y poder estar en espacios públicos donde mantener la distancia social será difícil. Por favor reserva mascarillas para los profesionales de la salud. Cuídate!

### Si piensa que tiene COVID-19

Llame a su centro asistencial si desarrolla síntomas. Llamar con anticipación protege a los demás. Mencione si ha estado en contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 o si ha viajado recientemente desde una región con COVID-19. La telemedicina (Teladoc o servicios similares) puede ser útil para aquellos con síntomas leves. O llamar (517) 887-4517.

## Los síntomas de COVID-19



### La fiebre



### La tos



### La dificultad respiratoria

## Preparándose para COVID-19



### Tenga un plan de preparación.

Piense en las cosas que necesita diariamente y téngalas a mano. Esto puede incluir cosas como la comida, el agua, las medicinas, el alimento para mascotas, y los pañales. Visite [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para recibir asistencia.



### Conéctese con los demás y con fuentes creíbles.

Hable con amigos y familia de su plan. Obtenga información correcta de fuentes como el departamento de salud, Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o de su proveedor de salud. Siga las fuentes respetadas en las redes sociales.

## ¿Cómo se propaga este coronavirus?

- Una persona con el virus tose y estornuda, liberándolo al medio ambiente.
- La gente que está en contacto cercano (entre 6 pies o menos)
- Alguien toca algo que tenga el virus y luego se toca la boca, nariz, o ojos con manos no lavadas.
- El virus se encuentra en gotitas que emite la respiración y posiblemente en las heces.

### El estigma del COVID-19

El estigma puede dañar los esfuerzos para detener COVID-19. No hay ninguna raza ni etnia específica que sea más susceptible. Al menos que alguien haya viajado desde una región con COVID-19 o haya tenido contacto con alguien que lo padezca, no está en mayor riesgo que los demás.

### El tratamiento para COVID-19

Actualmente, no hay un tratamiento antiviral recomendado. La gente con COVID-19 debe recibir tratamiento para aliviar los síntomas. Los casos graves pueden requerir la hospitalización. La gente con casos leves debe practicar el autocuidado en las casas y aislarse. Consulte a su proveedor de salud.

### Hacerle frente al COVID-19

La línea telefónica para desastres de SAMHSA, entrega ayuda durante los 365 días del año 24 horas por día, para ayudar a personas que estén experimentando angustia emocional relacionada con el brote de enfermedades o catástrofes. 1-800-662-4357

### Conéctese & manténgase informado

Siga al Departamento de Salud del Condado de Ingham (ICHD) en las redes sociales y visite nuestra página web. Si tiene preguntas, llame a la línea telefónica de ayuda del ICHD al (517) 887-4517. Otras fuentes respetadas incluyen el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los EE.UU. y su proveedor de salud.



### ¿Qué pasa con las escuelas y empresas?

Si trabaja o es estudiante, pregunte a su empleador o escuela sobre el plan de emergencia.

Si es responsable de una escuela o empresa:

- Eduque a los estudiantes o personal sobre el COVID-19.
- Provea pañuelos desechables y desinfectante para manos, y basureros que no deban ser tocados para ser utilizados.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente cada día.
- Revise y comparta “los planes sobre la continuidad de las operaciones.”



**INGHAM COUNTY HEALTH DEPARTMENT**  
5303 S. Cedar Street • PO Box 30161 • Lansing, MI 48909-7661  
517-887-4311 • [hd.ingham.org](http://hd.ingham.org)