

# Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)

El COVID-19 está contagiando a los habitantes del condado de Los Ángeles. Se propaga entre las personas que están en contacto cercano entre sí por medio de gotas producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. El COVID-19 puede ser transmitido incluso por personas que no presentan síntomas.

## 1. ¿Cuáles son los síntomas?

- Algunos de los síntomas frecuentes son la tos, fiebre y dificultad para respirar. Otros síntomas son los escalofríos, fatiga, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal y pérdida del gusto o el olfato.
- La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves y se recuperan por sí solas.
- Pero las personas mayores o con problemas de salud pueden enfermarse gravemente. Si tiene alguno de estos síntomas, hable con un proveedor de atención médica sobre las pruebas, el aislamiento y la atención.

## 2. ¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás?

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de cualquier otra persona. Algunas personas que están enfermas no lo demuestran, así que evite el contacto cercano siempre que pueda.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante de manos con 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Utilice una mascarilla facial de tela. Muchos equipos de divulgación están repartiendo mascarillas. Si no puede conseguir una, use una bufanda u otra tela para cubrirse la nariz y la boca.

Para obtener más información, visite nuestro  
sitio web [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



## Protéjase y proteja a los demás del NUEVO CORONAVIRUS (COVID19)

- Si tiene más de 65 años, tiene problemas de salud o está embarazada, considere quedarse en un refugio u otro tipo de albergue hasta que termine el brote. Ellos tienen servicios para ayudarlo a evitar que se enferme.
- Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego tire el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, use su manga (no sus manos).
- **No comparta bebidas, alimentos, pipas, cigarrillos, sábanas, mantas.**
- Si comparte espacio con alguien, duerman con la cabeza puesta a los extremos opuestos de dicho espacio.
- Trate de limpiar las cosas que usted u otros tocan mucho con un limpiador doméstico o toallitas con alcohol.

### 3. ¿Qué hago si me enfermo?

- Póngase en contacto con su médico. Si no tiene uno, llame al **211** para encontrar uno. Un médico o una clínica pueden ayudarlo a recibir la atención necesaria mientras está enfermo.
- Comuníquese a un trabajador de los equipos de divulgación o de salud en la calle que está enfermo. El trabajador puede ayudarlo a obtener atención médica, encontrar un lugar seguro para quedarse o conseguir los insumos que necesita para recuperarse mientras está en la calle.
- Use una mascarilla y manténgase lo más lejos posible de otras personas.
- Si se siente peor, llame al **911** o vaya de inmediato a una sala de emergencias.