

Coronavirus (COVID-19)

STOP THE SPREAD



Signs & Symptoms



Cough



Fever at or above 100.4°F (or 38°C)



Trouble breathing

Who needs the most protection?

Everyone is at risk, including children and older adults. You may be at higher risk if you have:

A medical condition such as:

high-risk pregnancy, asthma, diabetes, HIV, cancer, sickle cell, anemia, lung problems and autoimmune diseases.

High levels of stress related to:

- crowded living conditions
- not enough money for food
- relying on public transportation
- untreated health problems

How does the virus spread?

COVID-19 is invisible and spreads quickly from person to person by:

- standing less than 6 feet from people, shaking hands, hugging, kissing
- spreading through the air if a person coughs or sneezes
- touching surfaces where germs live such as door knobs, toys, phones
- a person who does not have any symptoms but has the virus

We want to keep children and families healthy. Here's how you can stop the spread of the coronavirus (COVID-19).



Keep your family home!

Avoid public transportation, avoid physical contact and keep 6 feet apart from people.



Wash and keep clean!

Wash your hands for 20 seconds. Don't touch your eyes, nose or mouth. Cover coughs and sneezes. Clean surfaces often.



Keep healthy habits!

Eat well-balanced meals. Exercise at home. Get at least 8 hours of sleep at night.

Coronavirus (COVID-19)

DETENER LA CONTAMINACIÓN

Señales y síntomas



Tos



Fiebre de 100.4°F (38°C) o más



Problemas para respirar

¿Quién necesita la mayor protección?

Todos estamos a riesgo, incluyendo los niños y adultos de más edad. Puede estar a más alto riesgo si tienes:

Alguna condición médica tales como:

Un embarazo de alto riesgo, asma, diabetes, VIH, cancer, anemia falciforme, anemia, problemas pulmonares y enfermedades autoinmune.

Si tienes niveles más altos de estrés relacionados a:

- Lugares donde viven muchas personas – condición de hacinamiento.
- No tener suficiente dinero para comprar comida.
- Depender de transporte público.
- Problemas de salud sin tratamiento.

¿Cómo se propaga el virus?

COVID-19 es invisible y se propaga rápidamente de persona a persona si:

- Estas a una distancia de menos de 6 pies de otras personas, le das la mano, abrazas o besas.
- Se esparce por el aire si una persona tose o estornuda.
- Tocas superficies donde viven los gérmenes como las perillas de las puertas, juguetes, teléfonos.
- De una persona que no tiene síntomas pero tiene el virus.

Queremos mantener a los niños y familias saludables. Puedes parar la propagación del coronavirus (COVID-19) de la siguiente manera:



Mantén a tu familia en la casa

Evita usar transporte público, evita contacto físico y mantén 6 pies de distancia de otros.



Lávate las manos y mantente limpio

Lávate las manos por 20 segundos. No te toques los ojos, la nariz o la boca. Cúbrete al toser o estornudar. Limpia las superficies con mucha frecuencia.



Mantener hábitos saludables

Come una dieta balanceada. Haz ejercicio en casa. Duerme por lo menos 8 horas cada noche.