

# CÓMO PREPARARSE PARA EL CORONAVIRUS

Manténganse usted y su familia a salvo de enfermedades respiratorias

HOW TO BE PREPARED FOR CORONAVIRUS (Spanish)



## LÁVESE LAS MANOS

Es importante. La mayoría de nosotros no lo hacemos lo suficiente o no lo hacemos bien. Frótese durante 20 segundos. Si no se puede lavar, use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.



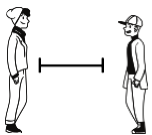
## SI ESTÁ ENFERMO, QUÉDESE EN CASA

Si necesita atención médica y piensa que puede haber estado expuesto al coronavirus, llame a su proveedor médico para que le dé instrucciones antes de ir a verlo.



## MANTENGA EL AIRE SIN GÉRMENES

Tosa o estornude en su codo, no en sus manos. O use un pañuelo y deséchelo.



## DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Aléjese - 6 pies por lo menos.



## DESINFECTE LAS SUPERFICIES

Limpie las superficies de su casa que se tocan frecuentemente. Lávese las manos después de visitar espacios públicos.



## ESTÉ SIEMPRE PREPARADO

Piense en provisiones generales de uso diario - por ejemplo, agua y alimentos básicos o medicinas. Para sugerencias visite: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)



## MASCARILLAS

Las mascarillas no son un buen método de prevención para gente con buena salud. Si está enfermo, las mascarillas pueden ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes. Los trabajadores de servicios de salud o cuidadores de gente enferma, deberían usar mascarillas de ajuste apropiado (como las mascarillas N95).



## TENGA PRESENTE LOS RIESGOS

La gripe todavía está circulando. Ejercite una buena prevención (lavándose las manos, quedándose en casa si está enfermo, etc.). Póngase la vacuna de la gripe (influenza) si no lo ha hecho.



## INFORMACIÓN FIABLE

Asegúrese de recibir la información correcta. Marque [www.washtenaw.org/health](http://www.washtenaw.org/health) como favorito y siga al Departamento de Salud del Condado de Washtenaw en las redes sociales.

   @wcpulichealth



Washtenaw County  
Health Department  
*healthy together*

Updated March 13, 2020

Created by the Washtenaw County Health Department