

KNOW THE FACTS ABOUT COVID-19
Centers for Disease Control (CDC)

The COVID-19 virus affects different people in different ways. Infected people have a wide range of symptoms including:

1. No symptoms
2. Fever or chills
3. Cough
4. Shortness of breath or difficulty breathing
5. New loss of taste or smell
6. Sore throat

For many people, the immediate risk of becoming seriously ill from this virus is thought to be low. However, some people have an increased risk for more serious complications due to prior health issues. That's why it is so important everyone follows these simple steps.

1. Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, sneezing, going to the bathroom and eating or preparing food.
2. Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
3. Stay home when you're sick.
4. Maintain social distancing (at least 6 feet) from other individuals.
5. Wear a face covering if you are unable to maintain social distancing.
6. Minimize the number of trips to the grocery store/etc. to lessen possible exposure.
7. Avoid groups of more than 10 people (ideally) but no more than 25 people.
8. If you think you may have been exposed to COVID-19, contact your health care provider to discuss whether you need to be tested.
9. If you have travelled to states that are having high rates of this disease, or have family/friends visiting from these states, you should self-quarantine for 14 days.

Since some people infected with COVID-19 do not show any symptoms, you don't necessarily know if you've been exposed. **SO DO IT FOR YOURSELF, YOUR FAMILY AND OTHERS!**

CONOZCA LOS HECHOS SOBRE EL COVID-19
Centros para el Control de Enfermedades (CDC)

El virus COVID-19 afecta a diferentes personas de diferentes maneras. Las personas infectadas tienen una variedad de síntomas, entre los que se incluyen:

7. Sin síntomas
8. Fiebre o escalofríos
9. Tos
10. Falta de aliento o dificultad para respirar
11. Nueva pérdida de sabor u olor
12. Dolor de garganta

Para muchas personas, se cree que el riesgo inmediato de enfermarse gravemente por este virus es bajo. Sin embargo, algunas personas tienen un mayor riesgo de complicaciones más graves debido a problemas de salud preexistentes. Por eso es tan importante que todos sigan estos sencillos pasos.

10. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, estornudar, ir al baño y comer o preparar alimentos.
11. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
12. Quédese en casa cuando esté enfermo.
13. Mantenga una distancia física (de al menos 6 pies) de otros individuos.
14. Cúbrase la cara si no puede mantener una distancia física.
15. Reduzca al mínimo el número de viajes al supermercado/etc. para disminuir la posible exposición.
16. Evite los grupos de más de 10 personas (de preferencia) pero no más de 25 personas.
17. Si cree que puede haber estado expuesto al COVID-19, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para discutir si necesita hacerse la prueba.
18. Si ha viajado a estados que tienen altas tasas de esta enfermedad, o tiene familiares/amigos que lo visitan desde estos estados, debe hacer una autocuarentena durante 14 días.

Como algunas personas infectadas con COVID-19 no muestran ningún síntoma, no se sabe precisamente si han estado expuestas. **ASÍ QUE HÁGALO POR USTED MISMO, POR SU FAMILIA Y POR LOS DEMÁS.**