

# COVID-19

(Coronavirus Disease 2019)

## What is COVID-19?

COVID-19, also known as coronavirus disease 2019, is a new virus that causes fever, cough, and shortness of breath. We are still learning about this virus, but researchers think it is very similar to SARS or MERS. The virus was originally reported from Wuhan City, China. At this point, close to 99% of all reported illnesses have occurred in China, however, COVID-19 has been confirmed in individuals in over 40 countries, including the United States.

There are many different types of coronaviruses that are known to cause human illness. While initial COVID-19 illnesses were thought to be related to contact with infected animals, this virus is able to be passed person-to-person through respiratory droplets when an ill individual coughs or sneezes. While most individuals infected with COVID-19 appear to have mild illness, the virus can cause severe illness including pneumonia. The virus can also survive for a limited time on commonly touched surfaces. At this point, there is no vaccine to prevent COVID-19.

## What should I do?

### PREVENT

- **Avoid contact with people who have respiratory illness.**
- **Wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth** with unwashed hands.
- **Cover your cough or sneeze** with your elbow or arm.
- **Wear disposable gloves and a mask IF** you are caring for a person that is ill or came in contact with an individual's bodily fluids or secretions. Remove your mask and gloves carefully and immediately wash your hands.
- **Regularly clean commonly touched surfaces** such as counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, phones, toilets, etc. with a diluted bleach solution or use a cleaner with a label that claims it can kill human coronaviruses. Make sure to follow the instructions on the label.

*To create a bleach solution, use 1 tablespoon bleach to 4 cups of water. Make fresh daily.*

### AVOID

- **Stay home when you are ill.** Isolating yourself while you are ill can help prevent the spread of COVID-19 and more common illnesses, like influenza.
- **Do not wear face masks, in general.** The health department does not recommend the general public use masks to prevent the spread of illnesses unless caring for or cleaning up after someone who is ill.
- **Look for travel related recommendations and restrictions.** You can get updated travel restrictions at [www.cdc.gov/travel/notices](http://www.cdc.gov/travel/notices).

**If you traveled to an area of the world with ongoing COVID-19 transmission or have been in contact with an individual with COVID-19, and develop a fever, shortness of breath and a cough, please contact your medical provider for instructions. If COVID-19 illness is suspected, medical providers should call 1-866-PUB-HLTH for consultation and further instructions.**

**Additional information about what to do when you are sick can be found at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>.**

**Please visit the Center for Disease Control website for the most up-to-date information available on COVID-19. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html).**



COUNTY HEALTH  
DEPARTMENTS

Visit [www.gnrhealth.com](http://www.gnrhealth.com)  
to find a health center near you.



# COVID-19

(Enfermedad del coronavirus 2019)

## ¿Qué es COVID-19?

El COVID-19, también conocido como enfermedad del coronavirus 2019, es un virus nuevo que causa fiebre, tos y dificultad para respirar. Todavía estamos aprendiendo acerca de este virus, pero los investigadores piensan que es muy similar al SARS o al SROM. El virus fue reportado originalmente en la ciudad de Wuhan, China. En este momento, cerca del 99% de todos los casos de la enfermedad reportados han ocurrido en China. Sin embargo, el COVID-19 ha sido confirmado en personas en más de 40 países, incluyendo los Estados Unidos.

Hay muchos tipos diferentes de coronavirus que se sabe causan enfermedad en las personas. Aunque se pensaba que los primeros casos de enfermedad por COVID-19 estaban relacionados con el contacto con animales infectados, este virus puede transmitirse de persona a persona a través de las gotitas respiratorias de una persona enferma que tose o estornuda. Mientras que la mayoría de las personas infectadas con COVID-19 parecen enfermarse levemente, el virus puede causar una enfermedad grave, como neumonía. El virus también puede sobrevivir por un tiempo limitado en las superficies que se tocan con frecuencia. Hasta ahora, no existe una vacuna para prevenir el COVID-19.

## ¿Qué debo hacer?

### PREVENIR

- **Evite el contacto con personas que tienen enfermedades respiratorias.**
- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca** con las manos sin lavar.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con el codo o el brazo.
- **Use guantes desechables y una máscara SI...** está cuidando a una persona que está enferma o entró en contacto con los líquidos o secreciones corporales de una persona. Quítese la mascarilla y los guantes con cuidado y lávese las manos de inmediato.
- **Limpie regularmente las superficies que se tocan con frecuencia** como mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios del baño, teléfonos, inodoros, etc., con una solución de lejía diluida o utilice un limpiador que indica en el envase que puede matar los coronavirus humanos. Asegúrese de seguir las instrucciones del envase.

*Para crear una solución de lejía, agregue 1 cucharada de cloro en 4 tazas de agua. Haga una solución nueva diariamente.*

**Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para obtener la información más actualizada disponible sobre COVID-19.**

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html).

### EVITAR

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Aislarse mientras está enfermo puede ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 y otras enfermedades más comunes, como la influenza o gripe.
- **En general, no use mascarillas faciales.** El departamento de salud no recomienda que el público en general use mascarillas para prevenir la propagación de enfermedades a excepción de quienes cuiden o limpien a alguien que está enfermo.
- **Consulte las recomendaciones y restricciones relacionadas con los viajes.** Puede obtener las restricciones de viaje actualizadas en [www.cdc.gov/travel/notices](http://www.cdc.gov/travel/notices).

**Si usted viajó a un área del mundo con transmisión continua de COVID-19 o ha estado en contacto con una persona con COVID-19 y ha presentado fiebre, dificultad para respirar y tos, por favor comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener instrucciones. Si hay sospecha de la enfermedad del COVID-19, los proveedores médicos deben llamar al 1-866-PUB-HLTH para consultas e instrucciones adicionales.**

**Puede encontrar información adicional sobre qué hacer cuando está enfermo en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>.**