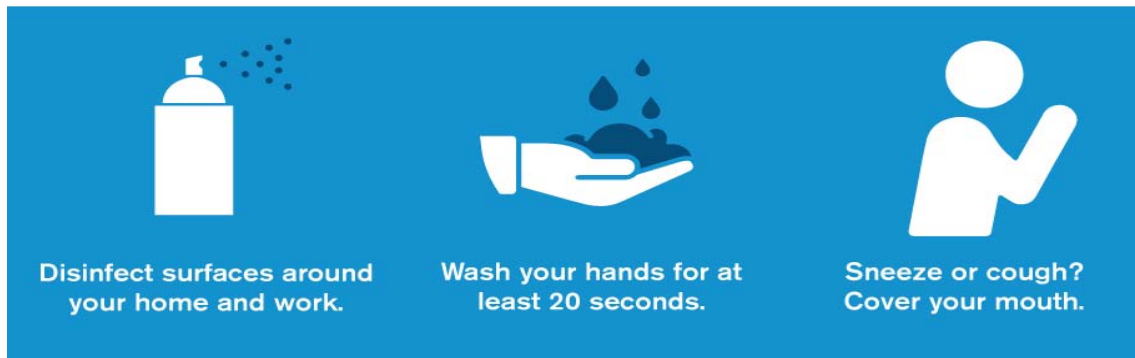


Coronavirus (COVID-19): Safety and Readiness Tips for You

CORONAVIRUS SAFETY



Follow these easy steps to help prevent the spread of COVID-19.



Disinfect surfaces around your home and work.

Wash your hands for at least 20 seconds.

Sneeze or cough? Cover your mouth.

The American Red Cross and public health agencies are closely monitoring the evolving outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), as well as following the latest guidance from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). We know this is a stressful time and people want to know what they can do right now to protect themselves and their families. That's why the Red Cross and other agencies are highlighting some everyday health safety and preparedness steps that people in the U.S. can take now in response to coronavirus concerns.

LIMIT THE SPREAD OF GERMS AND PREVENT INFECTION

There are common sense steps we can all take to prevent the spread of any respiratory virus:

- Get your flu vaccine.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home when you are sick.
- Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing or sneezing. If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Practice other good health habits. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids and eat nutritious food.
- Disinfect doorknobs, switches, handles, computers, telephones, bedside tables, bathroom sinks, toilets, counters, toys and other surfaces that are commonly touched around the home or workplace.
- Follow the CDC's recommendations for using a facemask.
 - CDC does not recommend that people who are healthy wear a facemask to protect themselves from respiratory diseases, including COVID-19.
 - Facemasks should be used by people who are ill to help prevent the spread of the disease to others.
 - The use of facemasks is also crucial for health workers.

UP-TO-DATE INFORMATION

For the latest information, please visit:

- Los Angeles County Department of Public Health (<http://publichealth.lacounty.gov/cme/CoVWebinar/>)
- California Department of Public Health (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>)
- Centers for Disease Control and Preventions (cdc.gov/covid19)

Coronavirus: Consejos de salud y preparación

SEGURIDAD CORONAVIRUS

Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19.



La Cruz Roja Americana está monitoreando de cerca el brote en progreso de la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), y también sigue las pautas más recientes de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, en inglés). De acuerdo con los CDC, la mayoría de las personas en los EE. UU. tendrán poco riesgo de exposición inmediato al COVID-19 en este momento. Sin embargo, la Cruz Roja Americana destaca algunos pasos cotidianos de seguridad y preparación de la salud que las personas en los EE. UU. pueden tomar ahora en respuesta a las preocupaciones de coronavirus. Ayude a sus familiares y vecinos a prepararse y comparta los mensajes de seguridad a aquellos que no tengan acceso a los mismos.

LIMITE LA DISEMINACIÓN DE GÉRMENES Y PREVENGA INFECCIONES

- Existen pasos de sentido común que todos podemos tomar para prevenir la diseminación de cualquier virus respiratorio:
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Puede evitar que aquellos a su alrededor se enfermen.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de ir al baño; antes de comer; y luego de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay jabón y agua a mano, utilizar un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
- Practique buenos hábitos de salud. Duerma mucho, esté activo físicamente, maneje su estrés, beba muchos fluidos y coma alimentos nutritivos.
- Desinfecte las manijas de las puertas, los interruptores, las agarraderas, las computadoras, los teléfonos, las mesas de noche, los lavabos de los baños, los inodoros, las mesadas, los juguetes y otras superficies que se toquen comúnmente en el hogar o el lugar de trabajo.
- Siga las recomendaciones de los CDC para usar mascarilla.
 - Los CDC no recomiendan que las personas que están sanas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19.
 - Las mascarillas deben ser utilizadas por personas que están enfermas para ayudar a prevenir el contagio de la enfermedad a otros.
 - El uso de mascarillas es crucial para trabajadores de la salud y personas que cuidan de otros en entornos cerrados (en el hogar o en una instalación de atención de la salud).

INFORMACIÓN ACTUALIZADA

Para obtener la información más reciente, por favor visite el sitio de:

- Los Angeles County Department of Public Health (<http://publichealth.lacounty.gov/cme/CoVWebinar/>)
- California Department of Public Health (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>)
- Centers for Disease Control and Preventions (cdc.gov/covid19)