

# PROTECT YOU AND YOUR FAMILY AGAINST COVID-19

## WHAT IS COVID AND HOW DOES IT SPREAD?

COVID-19 is a new disease caused by a coronavirus. The virus is spread when a person who is infected with the virus speaks, sneezes or coughs when in close contact with another person (within 6 feet). If you are infected with the virus, you may spread the disease even if you feel well. COVID-19 has the potential to cause severe illness and pneumonia.

You can protect yourself and your family by following the guidance below:



### WASH HANDS

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds to kill the COVID-19 virus. Carry water and a piece of soap to wash your hands if you are in public. If water and soap is not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol.



### WEAR A FACE MASK

Cover both your mouth and nose with your N95 or surgical face mask but allow for breathing without restriction. When removing a face mask, avoid touching your eyes, nose and mouth.

Wash your hands immediately after removing your face mask.



### KEEP DISTANCE FROM SICK FAMILY IN HOUSEHOLDS

If a family member is infected with COVID-19, they must stay home and away from others, even if they don't have symptoms. If they are really sick, they must go to the hospital. Regularly clean and disinfect surfaces and objects your sick family member touches and open windows to create ventilation in your home. Try to stay at least 6 feet apart.



### CLEAN SURFACES AND OBJECTS

Clean and disinfect all surfaces that are touched often, like counters, tabletops, doorknobs, keyboards, and bedside tables. Use soap, water and household cleaning sprays and wipe according to the label instructions.

COVID-19 HOTLINE: (909) 387-3911  
Open Monday – Friday from 9 a.m. – 5 p.m.

[SBCOVID19.com](https://www.sbcovid19.com)

  
**#SBCountyTogether**  
Protecting Our County Through COVID-19

# PROTEJASE Y PROTEJA SU FAMILIA CONTRA EL COVID-19

## ¿QUE ES EL COVID Y COMO SE PROPAGA?

COVID-19 es una enfermedad nueva causada por el coronavirus. El virus se propaga cuando una persona infectada con el virus habla, estornuda o tose cerca de otra persona (alrededor de 6 pies de distancia). Si esta infectado con el virus, es posible que lo esparza, aunque no se sienta enfermo. COVID-19 tiene el potencial de causar pulmonía y otras complicaciones severas.

Puede protegerse y proteger a su familia practicando los siguientes pasos:



### LAVESE LAS MANOS

Lavese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos para matar el virus del COVID-19.

Lleve con usted agua y un pedazo de jabón de barra para lavarse las manos si esta afuera. Si no dispone de ellos, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



### USE UNA MASCARILLA

Cubrase la nariz y boca con una máscara quirúrgica o mascarilla N95, pero asegurese de poder respirar con facilidad. Cuando se quite la mascarilla, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Lavese las manos inmediatamente despues de quitarsela. Lave las mascarillas diariamente despues de usarla si es posible.



### MANTENGA SU DISTANCIA DE LAS PERSONAS ENFERMAS EN SU HOGAR

Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas, perillas de puertas, teclados y mesitas de noche. Use agua y jabón, también aerosoles y toallitas para limpieza domestica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



### LIMPIE SUPERFICIES Y OBJETOS

Limpie y desinfecte superficies y objetos de uso comun y visiblemente sucios en el hogar, incluyendo mesas, muebles, manijas de las puertas, telefonos, interruptores de luz, teclados y controles remotos. Limpielos con agua y jabón o otros detergentes. Para desinfectar, utilice productis como Lysol o Clorox para matar el virus. Siga las instrucciones en los empaques.

COVID-19 HOTLINE: (909) 387-3911  
Abiertos lunes-viernes de 9 a.m. - 5 p.m.

[SBCOVID19.com](http://SBCOVID19.com)

  
**#SBCountyTogether**  
Intervención de COVID-19  
Protegiendo Nuestro Condado Durante COVID-19