

# 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 bar 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 CLOTH FACE COVERINGS

Cover both your mouth and nose with your face covering but allow for breathing without restriction. Include multiple layers of fabric or cloth and secure with ties or ear loops. When removing a cloth face covering, avoid touching your eyes, nose and mouth.

Wash your hands immediately after removing. Wash face coverings every day they are worn, if possible.



### 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, door knobs, keyboards and bedside tables. Use soap and water and household cleaning sprays and wipes according to the label instructions.

# 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 cuando esta cerca de otra persona ( alrededor de 6 pies). Si esta infectado con el virus, es posible que lo esparza, aunque no se sienta enfermo. COVID-19 tiene el potencial de causar pulmon(a 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 jabon por al menos 20 segundos para matar el virus del COVID-19.

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



### USE UNA CUBIERTA PARA LA CARA

Cubrase ambas, nariz y boca con una cubierta para la cara, pero asegurese de poder respirar con facilidad. Incluya varias capas de tela y asegurelas con elasticos o cuerdas. Cuando se quite la cubierta, evite tocarse los ojos, la nariz y boca.

Lavese las manos inmediatamente despues de quitarsela. Lave las cubiertas para la cara 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 jabon, as( como 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, interruptores de luz, telefonos, teclados y controles remotes. Umpielos con agua y jabon u otros detergentes. Para desinfectar, utilice productos como Lysol o Clorox para matar el virus. Siga las instrucciones en los empaques.