

# 10 PASOS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS MÁS RECIENTE

Se ha identificado un nuevo coronavirus, COVID-19, como la causa de un grupo de casos de neumonía grave que surgió en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019. Desde entonces, el virus se ha propagado a varios países, incluidos los EE. UU.

Asegurémonos de apoyar a nuestras comunidades y detener cualquier forma de ataque contra las personas de ascendencia asiática. El COVID-19 puede afectar a todas las comunidades, independientemente de su raza u origen étnico. Asegurémonos de apoyarnos unos a otros.

## A CONTINUACIÓN, SE PRESENTAN 10 PASOS QUE PUEDE SEGUIR PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19:

- 1. Mantenga la calma.** Piense cuidadosamente cómo puede ayudar a la comunidad y a sus seres queridos.
- 2. Quédese en casa si está enfermo.** Queremos que todos se mantengan tan sanos como sea posible.
- 3. Si cree que estuvo expuesto al COVID-19,** o tiene fiebre, tos o dificultad respiratoria, llame a su médico de inmediato.
- 4. Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude.** Asegúrese de usar pañuelos desechables y tírelos a la basura en un contenedor de basura cubierto.
- 5. Evite compartir artículos para el hogar.** Esto se aplica a tazas, utensilios para comer, ropa de cama y toallas.
- 6. Desinfecte los objetos y las superficies en su hogar y en el trabajo.** Use un desinfectante a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol.
- 7. Duerma bien.** Su sistema inmunológico funciona mejor si descansa bien.
- 8. Lávese las manos.** Bastante. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos y lave con frecuencia.
- 9. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Esto ayuda a reducir las posibilidades de enfermarse.
- 10. Vacúnese contra la gripe.** Todavía es temporada de gripe, por lo que es mejor mantenerse sano.