

COVID-19 SYMPTOMS MAY DEVELOP WITHIN 14 DAYS OF EXPOSURE AND INCLUDE*:

Los síntomas de corona virus se pueden desarrollar entre 14 días después de la exposición e incluyen*



Cough
Tos



Fever
Fiebre



Shortness of breath
Dificultades al respirar

Usually spreads from close person-to-person contact through respiratory droplets from coughing and sneezing.

Por lo general, se propaga por el contacto cercano de persona a persona a través de las gotas respiratorias al toser y estornudar.

May also spread through airborne transmission, when tiny droplets remain in the air even after the person with the virus leaves the area.

También puede propagarse a través de la transmisión aérea, cuando pequeñas gotas permanecen en el aire incluso después de que la persona con el virus abandona el área.

Can only be diagnosed with a laboratory test.

Solo se puede diagnosticar con una prueba de laboratorio.

Avoid close contact with people who are sick, sneezing or coughing.

Evite el contacto cercano con personas enfermas, estornudadas o que tosen.

Stay home when you are ill, a fever of 100.4 degrees or higher. Employees should be fever-free for 24 hours without the use of medication before returning to work.

Quédese en casa si está enfermo con fiebre de 100.4 grados Fahrenheit (38 grados Celsius). Los empleados deben estar sin fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antes de regresar al trabajo.

Do not allow family members who do not work to leave the house.

No permite que los miembros de la familia que no trabajan salgan de hogar.

Clean and disinfect surfaces and objects that people frequently touch.

Limpie y desinfecte superficies y objetos que las personas tocan con frecuencia.

If you have shortness of breath or a fever or cough, or if you had recent contact with someone who had shortness of breath or a fever or cough, please tell a nurse, doctor or other health care professional as soon as possible. Contact the provider before you arrive at the provider's office or emergency room, and tell them about your symptoms.

Si tiene dificultad para respirar o fiebre o tos, o si tuvo contacto reciente con alguien que tuvo dificultad para respirar o fiebre o tos, informe a una enfermera, médico u otro profesional de la salud lo antes posible. Comuníquese con el proveedor antes de llegar al consultorio del proveedor o a la sala de emergencias e infórmele sobre sus síntomas.

Pare la propagación de los gérmenes en el trabajo

Pare la propagación de los gérmenes en el trabajo



- **Cubre su boca y nariz cuando destornude o tose**

Tose o destornude en un pañuelo de papel y luego tíralo a la basura; use su brazo o su manga si no tiene un pañuelo de papel

- **Limpie sus manos**

frecuentemente Lavarse sus manos con jabón y agua, tallándose las manos de un lado a otro por 20 segundos. O use desinfectantes de alcohol para las manos, tallándose las manos hasta que están secas.



- **Limpie las áreas y equipo compartidos frecuentemente**

Use desinfectantes para limpiar las áreas comunes como la perilla de la puerta, las llaves del lavabo, la máquina hacer copias, la cafetera, escritorios, pasamanos, teclados, botones del microondas, y botones de elevadores. Con muchas manos tocando áreas de trabajo comunes los gérmenes se mueven rápidamente.

- **Evite tocar sus ojos, nariz o**

boca. Los gérmenes necesitan un punto de entrada, un adulto toca su cara una vez cada tres o cuatro minutos. Mantenga desinfectante de manos en sus escritorios para usar después de juntas o antes de agarrar un pan de la sala de descanso.



- **Manténgase en casa cuando este enfermo y consulte con un proveedor medico cuando sea necesario.**

Cuando este enfermo o tenga síntomas de la gripa, manténgase en casa, descanse bastante y consulte con un proveedor medico según sea necesario.

STOP THE SPREAD OF GERMS AT WORK



- **COVER YOUR MOUTH AND NOSE WHEN YOU SNEEZE OR COUGH.**

Cough or sneeze into a tissue and then throw it away; use your arm or sleeve to cover if you do not have a tissue.

- **CLEAN YOUR HANDS OFTEN.**

Wash your hands with soap and water, vigorously rubbing together front and back for 20 seconds. Or use alcohol-based hand sanitizers, rubbing hands until they are dry.



- **CLEAN SHARED SURFACES AND EQUIPMENT OFTEN.**

Use disinfectants to clean commonly touched items such as doorknobs, faucet handles, copy machines, coffee pot handles, desktops, handrails, microwave buttons, keyboards, and elevator buttons. Germs travel fast with multiple hands touching shared surfaces.



- **AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE OR MOUTH.**

Germs need an entry point, and the average adult touches his or her face once every three or four minutes. Keep hand sanitizer at your desk to use after meetings or before grabbing one of those doughnuts from the breakroom.



- **STAY HOME WHEN YOU ARE SICK AND CHECK WITH A HEALTH CARE PROVIDER WHEN NEEDED.**

When you are sick or have flu symptoms, stay home, get plenty of rest and check with a health care provider as needed.

