

# What to Know and Do to Prevent COVID-19

**Every person has a role to play.** The best way to prevent infection is to avoid being exposed to this virus. Public Health Services (PHS) recommends taking everyday precautions to help stop the spread of respiratory viruses that are the same precautions you would take to avoid the flu.



- **Wash your hands frequently with water and soap for at least 20 seconds; especially:**
  - \* **After going to the bathroom.**
  - \* **Before eating.**
  - \* **After blowing your nose, coughing or sneezing.**



- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based sanitizer with 60%-95% alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Cover coughs and sneezes with a tissue, then throw the tissue in the trash. If tissues are not available, cough or sneeze into the inside of your elbow.



- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home if you become sick with respiratory symptoms like fever and cough.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces at home, work and school.



- Practice healthy habits: get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids and eat nutritious food.
- If you have not received your annual flu shot, please schedule one with your provider to help protect yourself against the flu.
- **Stay 6 feet away from people you do not live with.**



- **Use a simple cloth face covering to slow the spread of the virus and help people who may have the virus and do not know it from transmitting it to others. On June 18, 2020, the California Department of Public Health issued the [Guidance for the Use of Face Coverings](#) that mandates face coverings be worn state-wide in certain circumstances and with a few exceptions.**

# Lo Qué Debe Saber y Hacer Para Prevenir COVID-19

**Cada persona tiene un papel que desempeñar.** La mejor forma de prevenir la infección es evitar la exposición a este virus. Los Servicios de Salud Pública (PHS) recomiendan tomar precauciones diarias para ayudar a detener la propagación de los virus respiratorios que son las mismas precauciones que tomaría para evitar la gripe.



- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos; especialmente:**
  - \* **Después de ir al baño.**
  - \* **Antes de comer.**
  - \* **Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.**



- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante a base de alcohol que contenga el grado de alcohol de 60% - 95% .
- Evite tocarse los ojos, nariz y la boca.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude en la parte interna del codo.
- Evite el contacto cercano con otras personas que están enfermas.



- Quédese en casa si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar, el trabajo y la escuela.
- Practique hábitos saludables: duerma lo suficiente, sea físicamente activo, controle su estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.



- Si no ha recibido su vacuna anual contra la gripe, por favor programe una cita con su proveedor de salud para que lo ayude a protegerse contra la gripe.
- **Manténgase a 6 pies de distancia de personas con las que no vive.**



- **Utilice una simple cobertura facial para frenar la propagación del virus y así ayudara a las personas que pueden tener el virus y no lo saben a evitar transmitirlo a otras personas.**

El 18 de junio de 2020, el Departamento de Salud Pública de California emitió la [Guía Para El Uso De Coberturas Faciales](#) que ordeno que las coberturas faciales se usen en todo el estado en ciertas circunstancias y con algunas excepciones.