

Steps to Help Protect Against Coronavirus COVID-19

About Coronavirus COVID-19

- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is responding to an outbreak of respiratory disease caused by a new Coronavirus (COVID-19) that was first detected in China and has now spread to multiple countries including the U.S.
- According to the CDC, patients with COVID-19 have reportedly had mild to severe respiratory illness. Symptoms may appear 2-14 days after exposure and include fever, cough and shortness of breath.
- Call your healthcare professional if you develop symptoms and have been in close contact with a person known to have the disease, or if you have recently traveled from an area with widespread or ongoing community spread of the disease.
- The following health and preparedness tips can help you stay healthy and prepare for possible disruptions due to this coronavirus. Most importantly, stay informed about the latest information by visiting the CDC website at [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

To Help Prevent the Spread of Respiratory Illnesses, Use Healthy Practices:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds (the time it would take you to sing 'Happy Birthday' twice) or, if soap is not available, use hand sanitizer with at least 60 percent alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Stay home when you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw it in the trash. If a tissue isn't available, cough or sneeze into your elbow, not your hands.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Follow CDC's recommendations for using facemasks, which is for people who show symptoms of COVID-19 to help prevent the spread of disease to others, and for health workers and caregivers in close settings.
- Practice healthy habits: get sleep, eat nutritious food, drink fluids, be physically active and manage stress.
- Influenza and pneumococcal disease are the leading causes of vaccine-preventable respiratory illness in the U.S., so protect yourself with an annual flu vaccine and if eligible, the pneumonia vaccine.

To Prepare your Household for a Possible COVID-19 Outbreak in the U.S., Use Preparedness Practices:

- Obtain at least a 2-week supply of food staples, household and sanitary products, if asked to stay home (a best practice to increase your preparedness for any hazard).
- Keep current prescription medications in regular supply, with at least a 30-day supply of needed health items.
- Learn how your local public health authorities will provide guidance to your community and stay informed.
- Learn how your children's school or daycare, and your workplace plan to handle a possible outbreak. Create a plan to accommodate any closings, event cancellations or postponements.
- If you care for older adults or children, plan and prepare for caring for them, should they or you become sick.

Mga Hakbang Para Makatulong na Protektahan Laban sa Coronavirus COVID-19

Tungkol sa Coronavirus COVID-19

- Tumutugon ang Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sa pagkalat ng sakit sa respiratoryong dulot ng bagong Coronavirus (COVID-19) na unang natukoy sa Tsina at ngayon ay kumalat na sa maraming bansa kasama ang U.S.
- Ayon sa CDC, ang mga pasyenteng may COVID-19 ay naulat na may banayad hanggang malalang respiratoryong sakit. Ang mga sintomas ay maaaring lumabas 2-14 araw matapos malantad at kasama ang lagnat, ubo at hirap sa paghinga.
- Tawagan ang iyong healthcare professional kung magkaroon ka ng sintomas o napalapit sa taong kilalang mayroong ganoong sakit, o kung kamakailan kang bumiyahe mula sa lugar na may malawakan o patuloy na pagkalat sa komunidad ng sakit.
- Ang sumusunod na mga payo sa kalusugan at pagiging handa ay makakatulong sa iyong manatiling malusog at maghanda sa posibleng mga abala dahil sa coronavirus. Pinakamahalaga, manatiling may impormasyon tungkol sa pinakabagong impormasyon sa pagbisita sa website ng CDC sa [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Para Makatulong na Mapigilan ang Pagkalat ng Mga Respiratoryong Sakit, Gumamit ng Mga Kagawiang Mabuti sa Kalusugan:

- Iwasan ang malapitang kontak sa mga taong may sakit.
- Hugasan ang mga kamay mo nang madalas gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo man lang (ang tagal na aabutin sa pagkanta mo ng 'Happy Birthday' ng dalawang beses) o, kung walang sabon, gumamit ng hand sanitizer ng may 60 porsiyentong alkohol man lang.
- Iwasang hipuin ang mga mata, ilong at bibig mo.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.
- Takpan ang ubo mo o bumahing sa tisyu, pagkatapos ay itapon ito sa basurahan. Kung walang tisyu, umubo o bumahing sa siko mo, hindi sa mga kamay mo.
- Linisin at i-disinfect ang mga surface na madalas hipuin gamit ang regular na panlinis na spray o pamunas.
- Sundan ang mga rekomendasyon ng CDC sa paggamit ng mga facemask, na para matulungan ang mga taong nagpapakita ng sintomas ng COVID-19 na mapigilan ang pagkalat ng sakit sa ibang tao, at para sa mga pangkalusugang manggagawa at mga tagapagbigay ng pag-aalaga sa mga saradong kalagayan.
- Magsagawa ng mga kagawian na mabuti sa kalusugan: matulog, kumain ng masustansiyang pagkain, uminom ng fluids, maging pisikal na aktibo at pamahalaan ang stress.
- Ang trangkaso at pneumococcal na sakit ay ang mga nangungunang dahilan ng maiiwasan dahil sa bakunang respiratoryong sakit sa U.S., kaya protektahan ang sarili mo ng taunang bakuna sa trangkaso at kung nararapat, ang bakuna sa pulmunya.

Para Ihanda ang Sambahayan niyo para sa Posibleng Pagkalat ng COVID-19 sa U.S., Gumamit ng Mga Kagawiang Paghahanda:

- Kumuha ng 2-linggong supply man lang ng mga staple na pagkain, produkto para sa bahay at kalinisan, kung pinanatili sa bahay (isang pinakamabuting kagawian para madagdagan ang pagiging handa mo para sa anumang peligro).
- Magpanatili ng regular na supply ng kasalukuyang de-resetang gamot, na may 30-araw man lang na supply ng mga kailangang pangkalusugang bagay.
- Matuto kung paano magbibigay ng gabay ang iyong lokal na pampublikong pangkalusugang awtoridad sa komunidad mo at manatiling may kaalaman.
- Matutunan kung paano balak ng paaralan ng mga anak mo o daycare at ang lugar ng trabaho mo na pamahalaan ang posibleng pagkalat. Gumawa ng plano para mapagbigyan ang anumang pagsasara, kanselasyon ng kaganapan o mga pagpapaliban.
- Kung nag-aalaga ka ng mga matatandang adult o mga bata, magplano at maghanda sa pag-aalaga sa kanila, kung sila man o ikaw ay magkasakit.

Marso 6, 2020

Các Bước Giúp Bảo Vệ Chống Lại Vi-rút Corona COVID-19

Giới thiệu về Vi-rút Corona COVID-19

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) đang ứng phó với sự bùng phát của bệnh đường hô hấp do một loại chủng mới của Vi-rút Corona (COVID-19) được phát hiện đầu tiên ở Trung Quốc và hiện đã lan sang nhiều quốc gia bao gồm cả Hoa Kỳ.
- Theo CDC, bệnh nhân nhiễm COVID-19 được báo cáo mắc bệnh về đường hô hấp từ nhẹ đến nặng. Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc và bao gồm sốt, ho và khó thở.
- Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn xuất hiện các triệu chứng và từng tiếp xúc gần với người được cho là mắc bệnh hoặc nếu gần đây bạn đã di chuyển đến khu vực có sự lây lan rộng trong cộng đồng hoặc đang có dịch bệnh.
- Những lời khuyên về sức khỏe và đề phòng sau đây có thể giúp bạn khỏe mạnh và chuẩn bị cho những gián đoạn có thể xảy ra do loại vi-rút corona này. Quan trọng nhất là hãy luôn cập nhật thông báo về các thông tin mới nhất bằng cách truy cập trang web của CDC tại địa chỉ [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Để Giúp Ngăn Ngừa Sự Lây Lan của Bệnh Về Đường Hô Hấp, Hãy Thực Hiện Các Thói Quen Lành Mạnh:

- Tránh tiếp xúc gần với người bị ốm.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây (tương đương thời gian để bạn hát bài 'Chúc Mừng Sinh Nhật' hai lần) hoặc, nếu không có sẵn xà phòng, hãy sử dụng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60 phần trăm cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.
- Ở nhà khi bạn bị ốm.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó bỏ vào thùng rác. Nếu không có sẵn khăn giấy, che bằng khuỷu tay của bạn khi ho hoặc hắt hơi, không dùng bàn tay.
- Lau sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc bằng cách sử dụng bình xịt hoặc khăn lau thông thường trong gia đình.
- Tuân thủ các khuyến nghị của CDC về việc sử dụng khẩu trang, đối với những người có triệu chứng mắc COVID-19 để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang cho người khác và cho nhân viên y tế và người chăm sóc tại các cơ sở lân cận.
- Thực hành thói quen lành mạnh: ngủ đủ giấc, ăn thực phẩm bổ dưỡng, uống nhiều nước, vận động cơ thể và kiểm soát căng thẳng.
- Cúm và bệnh phế cầu khuẩn là nguyên nhân hàng đầu của bệnh về đường hô hấp có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin ở Hoa Kỳ, vì vậy hãy bảo vệ bản thân bằng cách tiêm vắc-xin cúm hàng năm và nếu đủ điều kiện, hãy tiêm vắc-xin viêm phổi.

Để Đề Phòng cho Gia Đình bạn trong Đợt Bùng Phát COVID-19 Có Thể Xảy Ra ở Hoa Kỳ, Hãy Thực Hiện Các Thói Quen Đề Phòng Sau:

- Chuẩn bị thực phẩm, đồ gia dụng và các sản phẩm vệ sinh đủ dùng trong ít nhất trong 2 tuần, phòng trường hợp phải yêu cầu ở nhà (cách tốt nhất để tăng sự đề phòng của bạn đối với bất kỳ nguy hiểm nào).
- Đảm bảo thuốc kê theo toa hiện tại đủ dùng thường xuyên, cùng với các vật dụng y tế cần thiết đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.
- Tìm hiểu về cách các cơ quan y tế công cộng tại địa phương của bạn sẽ cung cấp hướng dẫn cho cộng đồng của bạn và hãy luôn cập nhật thông tin.
- Tìm hiểu về cách trường học hoặc nhà giữ trẻ của con bạn, và nơi làm việc của bạn lên kế hoạch để xử lý dịch bệnh bùng phát có thể xảy ra. Lập kế hoạch để ứng phó với bất kỳ tình trạng đóng cửa, hủy bỏ sự kiện hoặc hoãn lại nào.
- Nếu bạn chăm sóc người già hoặc trẻ em, hãy lên kế hoạch và chuẩn bị cho việc chăm sóc họ, nếu họ hoặc bạn bị ốm.

有助于预防冠状病毒 COVID-19 的步骤

关于冠状病毒 COVID-19

- 疾病控制与预防中心（CDC）目前正应对一种新型冠状病毒导致的呼吸道疾病（COVID-19）的爆发，这种疾病最初在中国发现，现已传播到美国等多个国家。
- 据 CDC 称，感染了 COVID-19 的患者据报告患有中到重度的呼吸道疾病。患者可在病毒中暴露后 2~14 天出现症状，包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
- 若您开始出现症状，并且曾与已知患有该疾病的人有近距离接触，或者如果您最近曾去过该疾病广泛传播的区域或疾病正持续传播的社区，请致电您的医护专业人员。
- 下面这些卫生准备建议可帮助您保持健康，为这种冠状病毒可能带来的不便做好准备。另外非常重要的一点是，访问 CDC 的网站 cdc.gov/covid19，随时了解最新信息。

为了帮助预防该呼吸道疾病的传播，采取健康做法：

- 避免与生病的人有近距离接触。
- 经常用肥皂和水洗手，至少洗20秒钟（唱两遍《祝你生日快乐》歌的时间），或者在没有肥皂时，使用酒精含量至少为百分之60的手部消毒液。
- 避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 生病期间待在家里。
- 用纸巾遮住咳嗽或喷嚏，然后将纸巾扔到垃圾桶里。如果没有纸巾，朝着您的胳膊肘咳嗽或打喷嚏，而不是您的手。
- 使用普通家用清洁喷雾剂或湿巾清洁消毒常被触摸的表面。
- 在使用口罩问题上遵照 CDC 的建议，即有表现出 COVID-19 症状的人应使用口罩，帮助预防将疾病传播给他人；在封闭环境下工作的医护工作人员和照顾他人者应使用口罩。
- 养成良好的健康习惯：睡眠充足，多吃有营养的食物，补充液体，多做运动，管理好压力。
- 在美国，流行性感冒和肺炎球菌病是可通过注射疫苗预防的呼吸道疾病的主要原因，因此，每年注射流感疫苗，并在符合要求时注射肺炎疫苗，做好自我保护。

为了使您的家庭为可能在美国发生的 COVID-19 爆发做好准备，采取做好准备做法：

- 获得至少2个星期的主食供给、家用和卫生用品，以防被告知需待在家中（为任何灾害做好更充分准备的最佳做法）。
- 保持现有处方药物的正常供应，所需健康物品至少有30天的供应量。
- 了解您当地的公共卫生机关将如何为您的社区提供指南，保持消息灵通。
- 了解您家孩子的学校或托儿所以及您的工作场所计划如何应对可能的爆发。制定应对任何闭馆、活动取消或延迟的计划。
- 您若要照顾老年人或孩子，应做好他们的护理计划和准备，以应对他们或您生病的情况。

2020年3月6日

Mesures de protection contre le coronavirus COVID-19

À propos du coronavirus COVID-19

- Les Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) réagissent à une épidémie de maladie respiratoire causée par un nouveau coronavirus (COVID-19) détecté pour la première fois en Chine et désormais présent dans de nombreux pays, y compris les États-Unis.
- Selon les CDC, les patients atteints du COVID-19 souffrent d'une maladie respiratoire bénigne voire grave. Les symptômes peuvent apparaître 2 à 14 jours après exposition et se présenter sous la forme de fièvre, de toux et d'essoufflement.
- Appelez votre prestataire de soins de santé si vous développez ces symptômes et avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la maladie, ou si vous avez récemment voyagé vers une zone où la maladie est répandue ou présente de manière continue.
- Les conseils de santé et de préparation ci-dessous peuvent vous aider à rester en bonne santé et à anticiper les éventuelles perturbations dues à ce coronavirus. Pensez surtout à rester informé(e) des dernières informations à ce sujet en visitant le site Web des CDC : cdc.gov/covid19.

Pour empêcher la propagation des maladies respiratoires, adoptez ces pratiques :

- Évitez tout contact étroit avec des personnes malades.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes (le temps qu'il vous faudrait pour chanter la chanson « Joyeux anniversaire » deux fois) ou, si vous ne disposez pas de savon, utilisez du désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Couvrez votre toux ou vos éternuements avec un mouchoir, et jetez-le à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans votre coude, pas dans vos mains.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées à l'aide d'un spray ou d'une lingette de nettoyage.
- Suivez les recommandations des CDC relatives au port du masque, qui est réservé aux personnes présentant des symptômes du COVID-19 afin d'empêcher la propagation de la maladie, ainsi qu'aux professionnels de la santé et au personnel soignant qui travaillent dans des espaces fermés.
- Adoptez des habitudes saines : dormez suffisamment, mangez des aliments nourrissants, buvez beaucoup, faites de l'exercice et gérez votre stress.
- La grippe et le pneumocoque sont les principales causes de maladie respiratoire évitable par vaccination aux États-Unis, alors protégez-vous en vous faisant vacciner chaque année contre la grippe et, si vous y avez droit, contre le pneumocoque.

Pour anticiper une éventuelle épidémie de COVID-19 aux États-Unis, préparez-vous avec votre famille :

- Achetez la quantité nécessaire d'aliments de base, de produits ménagers et d'articles sanitaires pour tenir 2 semaines en cas de mise en quarantaine (la meilleure pratique pour accroître votre préparation à tous les dangers).
- Remplissez régulièrement votre réserve de médicaments sous ordonnance, en prévoyant une quantité suffisante d'articles de santé pour 30 jours.
- Renseignez-vous sur la manière dont les autorités sanitaires locales communiqueront, et tenez-vous informé(e).
- Renseignez-vous sur la manière dont l'école ou la crèche de votre enfant et votre lieu de travail comptent gérer une éventuelle épidémie. Élaborez un plan en cas de fermetures ou d'annulations ou de reports d'événements.
- Si vous vous occupez de personnes âgées ou d'enfants, prévoyez un plan en conséquence, au cas où ils ou vous tomberiez malade.

Kijan ou ka Proteje Kont Kowona Viris COVID-19

Kisa Kowona Viris COVID-19 la Ye

- Sant pou Kontwòl Maladi ak Prevansyon (CDC) reponn a deklanchman maladi respiratwa ke nouvo Kowona Viris (COVID-19) la bay, yon viris ke yo te detekte nan peyi Lachin an premye e ki ap pwopaje kounya nan plizyè peyi, ladan yo gen Lèzetazini.
- Daprè CDC, moun ki gen COVID-19 fè konnen ke yo gen maladi respiratwa ki soti nan nivo piti rive nan nivo grav. Sentom yo ka parèt 2 a 14 jou apre moun moun nan te ekspozé, sa gen ladan li lafyè, tous ak souf kout.
- Rele medsen ou si ou ta devlope sentome epi si ou te pase pre yon moun ou konnen ki gen maladi a, oswa si ou fenk sot vwayaje nan zòn kote maladi epapiye oswa kote maldi kontinye ap epapiye nan kominote an.
- Konsèy lasante ak pou preparasyon sa yo kapab ede ou rete an sante epi prepare ou si sizoka ta gen pètibasyon akòz de kowonaviris sa. Sa ki pi enpòtan se swiv dènye enfòmasyon yo lè ou vizite sit entènèt CDC an nan [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Pou Ede Evite Pwopagasyon Maladi Respiratwa Yo, Ilitlile Pratik Ijyèn Yo:

- Evite twò kole ak moun ki malad.
- Lave men ou souvan avek savon ak dlo pandan omwen 20 sekonn (men valè tan li app pran ou pou chante 'bòn Fèt' de fwa) oswa, si savon pa disponib, itilize dezenfektan pou men ki omwen 60 pousan alkòl ladan.
- Evite touche je, nen ak bouch ou.
- Rete lakay lè ou malad.
- Kouvri bouch ou lè ou ap touse oswa estène nan yon sèvyèt, epi jete li nan poubèl. Si pa gen sèvyèt ki disponib, touse oswa estène nan koud ou, pa fè sa nan men ou.
- Itilize flit oswa chifon ke nou konn abitye itilize nan kay la pou netwaye epi dezenfekte espas kote moun touche souvan yo.
- Swiv rekòmandasyon CDC yo sou kijan ou ka itilize mask pou vizaj, ki la pou moun ki montre sentom COVID-19 la yo pou evite yo pa simaye maladi a bay lòt moun, epi pou travayè lasante yo ak moun ki ap bay swen nan domèn sa.
- Pratik bon abitud ijyèn: dòmi, manje bon manje, bwè likid, rete aktiv fizikman epi jere estrès ou yo.
- Grip avèk nemokòk se prensipal koz de maladi respiratwa nan peyi Etazini, kidonk pran vaksen kont grip la chak ane anvanm ak sa i kont nemoni an tou si ou elijib pou sa.

Pou Prepare Lakay ou pou si COVID-19 la ta tounen yon Epidemi nan Etazini, Itilize Pratik Preparasyon yo:

- Chache genyen apwovizyonman manje ki ka dire omwen 2 semèn, pwodi kay anvanm ak pwodi sanite, si yo ta mande ou rete lakay (pi bon pratik pou evite nenpòt danje).
- Kontinye fè apwovizyonman medikaman yo jan ou konn abitye fè sa, avèk yon kantite de pwodi lasante ki ka dire omwen 30 jou.
- Chache konnen kijan otorite sante piblik lokal pral bay asistans nan kominote ou a epi rete enfòm.
- Chache konnen kijan lekòl oswa gadri timoun ou yo, ak kote wap travay la planifye pou jere sa sizoka yon epidemi ta rive. Kreye yon plan pou akomode ou sizoka ta gen bagay ki fèmèn, pou tout evenman ki ta anile oswa repòte.
- Si ou gen granmoun oswa timoun ke w ap bay swen, planifye epi prepare pou pran swen yo, si tout fwa yo ta tonbe malad.

코로나바이러스 COVID-19 예방 대책

코로나바이러스 COVID-19 소개

- 질병통제예방센터(CDC)는 중국에서 처음 발견되어 현재 미국을 포함한 전 세계로 퍼진 새로운 코로나바이러스(COVID-19)로 인한 호흡기 질환 창궐에 대응하고 있습니다.
- CDC에 따르면, COVID-19 환자는 경증에서 중증 호흡기 질환을 앓고 있는 것으로 보고되었습니다. 노출된 후 2-14일 후에 나타날 수 있는 증상으로는 열, 기침, 호흡곤란이 있습니다.
- 코로나바이러스에 감염된 사람과 긴밀한 접촉을 했었고 증상이 있는 경우, 또는 코로나바이러스가 널리 퍼져있는 지역이나 커뮤니티를 여행한 적이 있는 경우, 의료 전문가에게 연락하세요.
- 건강 및 대비 요령을 따르면, 건강을 유지하고 코로나바이러스로 인해 발생할 수 있는 혼란에 대비하는데 도움이 됩니다. 가장 중요한 것은 CDC 웹사이트([cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19))를 방문해서 최신 정보를 확인하는 것입니다.

호흡기 질환의 확산을 예방하려면, 건전한 행동요령을 준수하세요.

- 아픈 사람과의 긴밀한 접촉을 피하세요.
- 최소한 20초 이상 비누와 물로 손을 씻으세요('생일 축하합니다'를 두 번 부르는데 걸리는 시간), 또는 비누가 없으면 60% 이상 알코올이 든 손 세정제를 사용하세요.
- 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
- 아플 때는 집에 머무세요.
- 기침이나 재채기할 때 휴지로 입을 막고 휴지통에 버리세요. 휴지가 없으면, 손이 아닌 팔꿈치에 대고 기침이나 재채기를 하세요.
- 가정용 세정 스프레이나 물티슈로 자주 접촉하는 표면을 청소하고 소독하세요.
- 마스크 사용에 대한 CDC의 권고사항을 따르세요. 이것은 다른 사람에 대한 질환 확산을 예방하기 위해 COVID-19 증상이 있는 사람 및 밀접한 환경의 의료 종사자와 간병인을 위한 것입니다.
- 수면, 영양가 있는 음식 먹기, 수분 섭취, 신체 활동, 스트레스 관리 등의 건강한 습관을 실천하세요.
- 독감과 폐렴 쌍구균 질병은 미국에서 백신으로 예방할 수 있는 호흡기 질환의 주요 원인입니다. 매년 독감 백신과 해당되는 경우 폐렴 백신으로 스스로를 보호하세요.

미국에서 일어날 수 있는 COVID-19 창궐에 대비하려면 준비 수칙을 따르세요.

- 집에 머물도록 요청받을 경우, 최소 2주분의 양식을 확보하세요(위험에 대비하기 위한 최선의 방법).
- 최소 30일분의 필요한 건강용품 및 현재의 정량 공급분의 처방 약품을 구비하세요.
- 지역 보건 당국이 커뮤니티에 지침을 제공하는 방법을 알아보고 최신 정보를 유지하세요.
- 직장이나 자녀의 학교 혹은 데이케어에서 창궐 상황에 어떻게 대처할지 알아두세요. 폐쇄, 행사 취소나 연기 등 만일의 사태에 대처해 계획을 세우세요.
- 돌보고 있는 고령자나 아동이 아프거나, 본인이 아플 경우를 대비해 그들을 돌볼 계획을 세우고 준비하세요.



Pasos para ayudarlo a protegerse del Coronavirus COVID-19

Acerca del Coronavirus COVID-19

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) están respondiendo a un brote de enfermedad respiratoria causado por un nuevo Coronavirus (COVID-19) que se detectó por primera vez en China y ahora se disemina en múltiples países, incluido Estados Unidos.
- De acuerdo con los CDC, los pacientes con COVID-19 han reportado tener enfermedad respiratoria leve a grave. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días luego de la exposición e incluyen fiebre, tos y falta de aire.
- Llame a su profesional de la salud si desarrolla síntomas y ha estado en contacto estrecho con una persona que se sabe que tiene la enfermedad, o si ha viajado recientemente desde un área con contagio extendido o en progreso de la enfermedad en la comunidad.
- Los siguientes consejos de salud y preparación pueden ayudarlo a mantenerse sano y estar preparado ante posibles interrupciones debido al coronavirus. Lo más importante es mantenerse informado con las últimas noticias visitando el sitio web de los CDC en [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias, utilice prácticas saludables:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que lleva cantar dos veces el 'feliz cumpleaños') o, si no hay jabón disponible, utilice desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel, y luego deséchelo en la basura. Si no hay un pañuelo a mano, tosa o estornude en el codo, no en las manos.
- Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies de contacto utilizando un rociador o trapo de limpieza para el hogar regular.
- Siga las recomendaciones de los CDC para el uso de mascarillas faciales que ayudan a prevenir el contagio de la enfermedad a otras personas, y que son para aquellas personas con síntomas de COVID-19, para los trabajadores de salud y para cuidadores en entornos cerrados.
- Practique hábitos saludables: duerma bien, coma alimentos nutritivos, beba líquidos, manténgase físicamente activo y maneje el estrés.
- La gripe y la enfermedad neumocócica son las causas líderes de enfermedades respiratorias que se pueden prevenir con vacunas en Estados Unidos. Por eso, protéjase con la vacuna anual contra la gripe y, si es elegible, con la vacuna contra la neumonía.

Para preparar su hogar ante un posible brote de COVID-19 en Estados Unidos, utilice las siguientes prácticas de preparación:

- Si se le solicita permanecer en su hogar, obtenga provisiones de alimentos básicos, productos para el hogar y de higiene para al menos 2 semanas (es una buena práctica para estar preparado ante cualquier peligro).
- Conserve un suministro para al menos 30 días de aquellos medicamentos recetados y en oferta regular.
- Conozca cómo su agencia de salud pública local ofrecerá orientación a su comunidad y manténgase informado.
- Conozca cómo manejarán un posible brote la escuela de sus hijos o guardería, y su lugar de trabajo. Cree un plan en el caso de cualquier cierre, cancelación de eventos o postergaciones.
- Si cuida adultos mayores o niños, planifique y prepárese para cuidarlos si ellos o usted se enferman.