

# What you should know about COVID-19 and how to protect yourself and others

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is not over and continues to affect people of every age, race and ethnicity. Take steps to protect not only your health, but your family, friends, and your community.



## How it spreads

- COVID-19 spreads through close personal contact with an infected person.
- Respiratory droplets when an infected person coughs, sneezes, or talks.
- Touching a surface or object that has the virus on it, and then touching your mouth, nose, or eyes.



## Symptoms

- Fever
- Sore throat
- Dry cough
- Headache
- Chills
- Diarrhea
- Fatigue
- Muscle pain
- Loss of smell or taste

Call your healthcare provider if you are experiencing symptoms or if you think you may have been exposed to COVID-19.



## Prevention

- Wash your hands with soap and water often or use hand sanitizer
- Wear a face mask
- Maintain six feet of distance between yourself and others even if you are healthy
- Don't touch your eyes, nose, or mouth
- Clean high-touch surfaces and objects such as tables, light switches, and phones
- Avoid crowded areas



## Wear face covering correctly

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends wearing a cloth face covering when you cannot keep six feet between you and others in public, like at work, a grocery store or pharmacy.

- Wash your hands before putting on your face covering
- For masks that have colored surfaces, use the lighter colored or white surface toward your face, the colored side faces outward
- Ensure your mask fits snugly, always covering your nose, mouth and chin
- Pinch around your nose for a snug fit
- Make sure you can breathe easily
- Do not reach under the mask to touch your nose or mouth
- Do not pull your mask up over your mouth or down under your nose at any time (including to talk)
- Wash your cloth face masks after each use in a washing machine or by hand

For more information, visit:

[www.parklandhospital.com/covidisreal](http://www.parklandhospital.com/covidisreal)  
[www.parklandhospital.com/covid19testing](http://www.parklandhospital.com/covid19testing)

The Centers for Disease Control and Prevention:  
[www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)



Care. Compassion. Community.

# Lo que deberías saber sobre COVID-19 y cómo protegerse a sí mismo y a los demás

La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) no ha terminado y sigue afectando a personas de todas las edades, razas y etnias. Tome medidas para proteger no sólo su salud, sino también a su familia, sus amigos y su comunidad.

## Cómo se propaga



- COVID-19 se propaga a través del contacto personal cercano con una persona infectada.
- Las gotas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

## Síntomas



- Fiebre
- Escalofríos
- Pérdida del olfato o del gusto
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Tos seca
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular

Llame a su proveedor de atención médica si experimenta síntomas o si cree que puede haber estado expuesto a COVID-19.

## Prevención



- Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use un desinfectante de manos.
- Usa una máscara facial
- Mantenga seis pies de distancia entre usted y los demás, incluso si está sano.
- No te toques los ojos, la nariz o la boca.
- Limpiar las superficies y objetos de alto contacto como mesas, interruptores de luz y teléfonos
- Evitar las zonas de aglomeración

## Usar correctamente la cobertura de la cara



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan el uso de una cubierta de tela para la cara cuando no se pueda mantener un espacio de seis pies entre usted y otras personas en público, como en el trabajo, en una tienda de comestibles o en una farmacia.

- Lávese las manos antes de ponerse el protector facial
- Para las máscaras que tienen superficies de color, use la superficie de color más claro o blanco hacia su cara, el lado de color mira hacia afuera.
- Asegúrate de que la máscara se ajuste bien, cubriendo siempre la nariz, la boca y la barbilla.
- Pellizque alrededor de su nariz para un ajuste perfecto.
- Asegúrate de que puedes respirar con facilidad
- No te metas debajo de la máscara para tocarte la nariz o la boca.
- No te pongas la máscara por encima de la boca o por debajo de la nariz en ningún momento (incluso para hablar).
- Lave sus mascarillas de tela después de cada uso en la lavadora o a mano.

Para más información, visite:

[www.parklandhospital.com/covidesreal](http://www.parklandhospital.com/covidesreal)

[www.parklandhospital.com/espanol/pruebasdecovid19](http://www.parklandhospital.com/espanol/pruebasdecovid19)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

[www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)



Care. Compassion. Community.