

# Datos sobre COVID-19 / Coronavirus



Los síntomas son similares a los de la gripe: tos, fiebre y dificultad para respirar. El virus se propaga principalmente de dos maneras:

- Una persona enferma tose o estornuda gotitas muy pequeñas que contienen el virus. Una persona sana que se encuentra cerca (a menos de 6 pies) recibe esas gotitas en su nariz, boca o pulmones.
- Las gotitas caen sobre una superficie u objetos, o de la mano de la persona enferma luego de cubrirse al toser. La persona sana toca algo que tiene el virus y luego se toca la nariz, la boca o la cara.

## **Tenga en cuenta a sus vecinos más vulnerables**

Cualquiera se puede infectar. La mayoría de las personas tienen síntomas leves y se recuperan por su propia cuenta.

En algunas personas puede llegar a ser grave, especialmente en las personas mayores o que

tienen otras afecciones graves (enfermedades cardíacas o pulmonares o un sistema inmunitario débil). En el reverso de esta tarjeta se indica cuándo se debe pedir ayuda.

## **Ayude a limitar la propagación de las infecciones**

Lávese las manos cuando pueda, sobre todo con jabón y agua tibia. Si no, use un desinfectante. Ambos ayudan.

Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca.

Evite en lo posible compartir artículos personales como cigarrillos, comida, utensilios, entre otros.

Si tiene una nueva tos y puede estar enfermo, cúbrase la nariz y la boca con una máscara o un pañuelo, o manténgase a 6 pies de distancia de los demás siempre que sea posible. Intente expandir su lugar de descanso. Si es posible, las personas enfermas deben dormir separadas de las sanas.

## Cómo cuidar de una persona enferma

No hay un medicamento específico para COVID-19.

Los enfermos leves pueden presentar: tos, estornudos, dolor de garganta, fiebre y dolores. Intente: dormir, descansar, tomar Tylenol o Advil (acetaminofeno o ibuprofeno), según sea necesario, y beber líquidos.

Si alguien está muy enfermo, busque ayuda médica de inmediato. Esto implica dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o el abdomen, o no poder beber o retener líquidos.

Una ambulancia vendrá en la forma habitual si llama al 911. Los paramédicos usarán máscaras y coberturas adicionales para mantenerse sanos y poder seguir trabajando.



**Manténgase al tanto de las novedades**  
Consulte a un agente de divulgación, llame al 211 o busque en google “Multnomah COVID-19.”



**PORTLAND  
STREET  
MEDICINE**