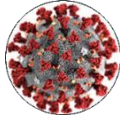




## Preguntas frecuentes y recursos - COVID-19



### ¿Qué es COVID-19?

- Nuevo coronavirus (COVID-19) es una enfermedad causada por un virus que puede transmitirse de persona a persona.
- Los síntomas pueden variar desde leves (o sin síntomas) hasta enfermedades graves que incluyen afectar los pulmones y las vías respiratorias, y causar síntomas similares a los de la gripe, y en algunos casos, pueden ser fatales. Los síntomas incluyen:
  - Tos, dificultad para respirar, fiebre o escalofríos, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida del olfato o del gusto, fatiga, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea.
- Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Algunas personas pueden no mostrar ningún síntoma.



### Cómo se transmite COVID-19

- Puede infectarse al entrar en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19.
- Usted puede infectarse por las gotas del respiratorio cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Puede contraerla tocando una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocando la boca, la nariz o los ojos.



### Protégete a ti mismo y a los demás de COVID-19

- Actualmente no existe una vacuna para proteger contra COVID-19. La mejor manera de protegerse es evitar exponerse al virus que causa COVID-19.
- Quédese en casa tanto como sea posible para evitar el contacto cercano con otros.
- Usar una cubierta facial de tela que cubra su nariz y boca en lugares públicos.
- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.



### Practica el distanciamiento social

- Compre alimentos y medicinas, vaya al médico y completa las actividades bancarias en línea cuando sea posible.
- Si debe ir en persona, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y desinfecte los elementos que debe tocar.
- Obtenga entregas y comida para llevar, y limite el contacto en persona tanto como sea posible.



### Prevenga la propagación de COVID-19 si está enfermo

- Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.
- Evite el transporte público, el transporte compartido o los taxis.
- Separarse de otras personas y mascotas en su hogar.
- No existe un tratamiento específico para COVID-19, pero puede buscar atención médica para ayudar a aliviar sus síntomas.
- Si necesita atención médica, llame con anticipación.



### Conozca su riesgo de enfermedad grave

- Todos corren el riesgo de contraer COVID-19.
- Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas subyacentes graves pueden estar en mayor riesgo de enfermedades más graves, como las que tienen enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, presión arterial alta y cáncer.



### Refugiarse en el lugar

Esta acción sin precedentes es un esfuerzo para reducir la propagación del nuevo coronavirus. Le pide que permanezca en casa a menos que tenga una razón esencial para salir, como ir a trabajar, obtener atención médica o recoger alimentos, productos o suministros médicos, o consultar a un ser querido. Limita los viajes de los residentes, ordena el distanciamiento social y las reuniones públicas y privadas sustanciales limitadas con todos los viajes no esenciales prohibidos.

## Recursos:

- [Orden del oficial de salud que cubre la cara](#)
- [Ordenes del oficial de salud](#)
- [Salud Pública del Condado de Alameda](#)
- [Resumen de orden de salud](#)
- [Comunicado de prensa del Condado de Alameda](#)
- [Plan de reapertura](#)
- [Como hacer una cara cubierta](#)
- [Permanecer bien mientras se refugia en casa](#)
- [Centros para el control de enfermedades](#)
- [Panel de control del condado de Alameda COVID19 1](#)
- [Panel de control del condado de Alameda COVID19 2](#)
- [Programa de comidas](#)
- [Numeros de contacto de la ciudad](#)