

COVID-19

What you need to know about novel coronavirus.



COVID-19 is spreading in Washington state. Everyone should take steps to protect their health and the health of people around them.

What is COVID-19?

- COVID-19 is an illness caused by a new type of coronavirus.
- Most people who get COVID-19 experience mild symptoms similar to a cold.
- Some people are at higher risk for severe illness, including people with health conditions, older adults, and pregnant women.
- Currently there is no vaccine available.

Symptoms



Fever



Cough



Difficulty breathing

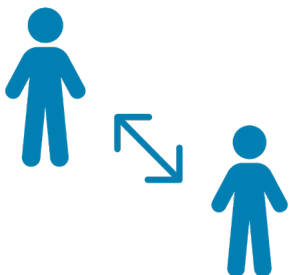
How it spreads

Experts believe COVID-19 is most commonly spread through:

- Coughing and sneezing
- Close contact with someone who is sick
- Touching a surface or object that has the virus on it

Practice social distancing

Social distancing means keeping extra space between yourself and others to reduce the risk of getting or spreading COVID-19.



- Keep at least 6 feet of space between yourself and others whenever possible.
- Stay home as much as you can.
- Avoid crowded areas.
- Greet people without touching.
- Help family and friends who need assistance staying home.

STAY HEALTHY



Wash hands often with soap and warm water.

Cover your coughs and sneezes with a tissue or your elbow.



Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Stay home when sick and avoid close contact with people who are sick.



Clean and disinfect frequently used surfaces and objects.

Contact your health care provider if you need medical evaluation or are at risk for complications.



STAY INFORMED:

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) | [doh.wa.gov/coronavirus](https://www.doh.wa.gov/coronavirus) | Clallam County Hotline: 360-417-2430

3.20.2020

COVID-19

Lo que necesita saber sobre el nuevo coronavirus.



El virus COVID-19 se está extendiendo en el estado de Washington. Todos deben tomar precauciones para proteger su salud y la salud de personas alrededor.

¿Qué es COVID-19?

- COVID-19 es una enfermedad causada por un virus nuevo.
- La mayoría de las personas que se enferman experimentan síntomas parecidos a un resfriado.
- Algunas personas, incluyendo adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con otras condiciones de salud tienen mayor riesgo de enfermedad grave.
- En este momento, no hay vacuna.

Síntomas



Fiebre



Tos



Dificultad Para Respirar

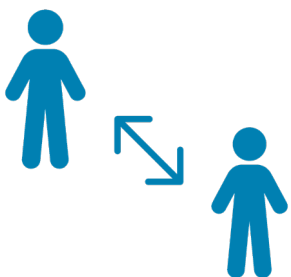
¿Cómo se propaga?

Los profesionales creen que el contagio de COVID-19 se extiende por:

- El aire al toser y estornudar
- El contacto personal cercano
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus

Practica el distanciamiento social

El distanciamiento social significa mantener un espacio adicional entre usted y los demás para reducir el riesgo de contraer o propagar COVID-19.



- Mantenga al menos 6 pies de espacio entre usted y los demás lo más posible.
- Quédese en casa tanto como pueda.
- Evite las zonas concurridas.
- Salude a las personas sin tocar.
- Ayude a familiares y amigos que necesitan ayuda para quedarse en casa.

Manténgase Saludable



Lávase las manos frecuentemente con jabón y agua.

Taparse la boca y nariz con un pañuelo o el brazo al toser o estornudar.



Evitar tocar sus ojos, nariz o boca.

Quedarse en casa mientras esté enfermo y evitar el contacto cercano con otros.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso frecuente.

Ponerse en contacto con un doctor si está gravemente enfermo o en riesgo de complicaciones.



Manténgase Informado:

cdc.gov/coronavirus | doh.wa.gov/coronavirus | 1-800-525-0127