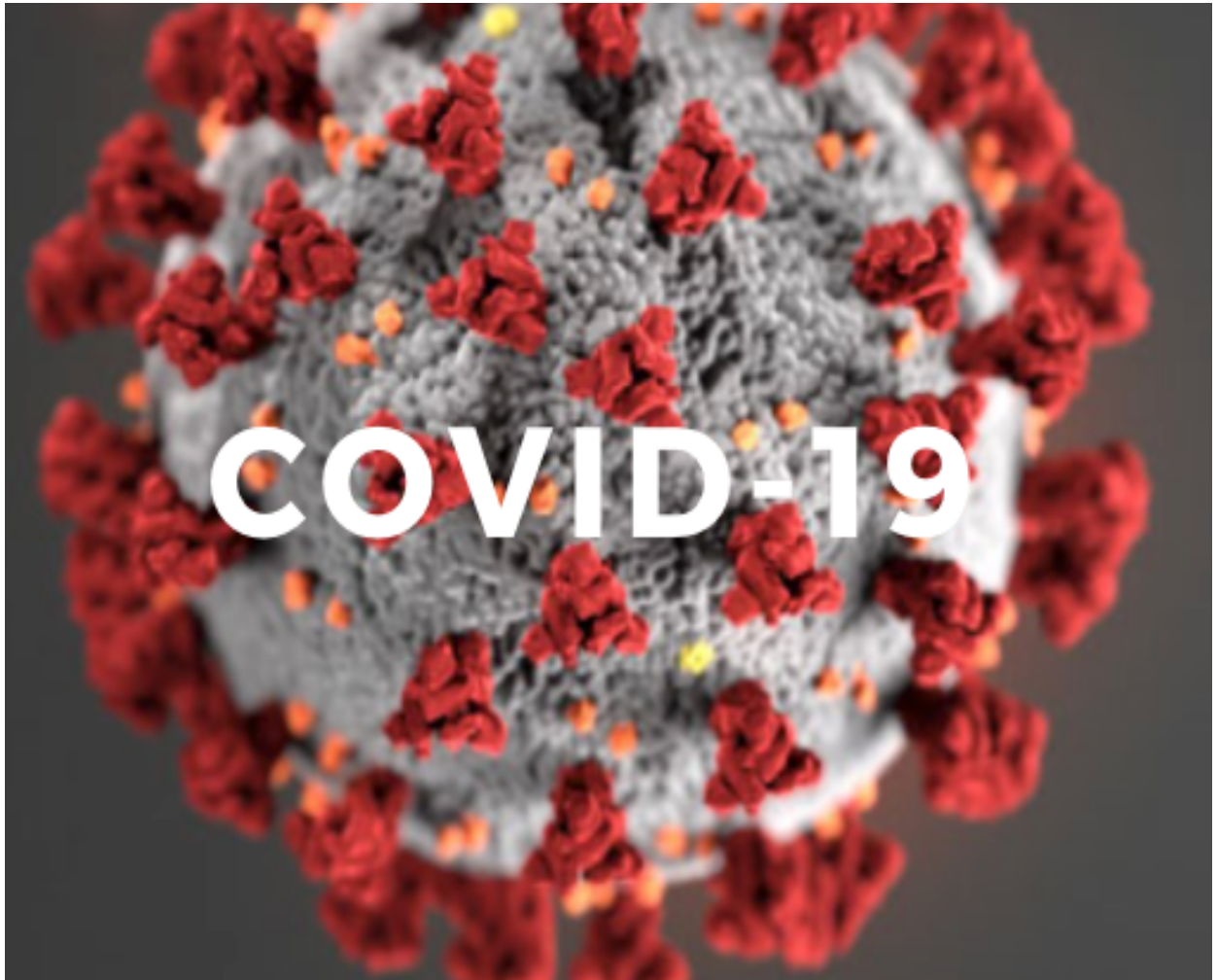


What You Need to Know

Lo que necesita saber



National Alliance for Hispanic Health • healthyamericas.org
Alianza Nacional para la Salud Hispana • nuestrasalud.org
Source: CDC.gov 04/27/2021



SYMPTOMS OF COVID-19

People with COVID-19 have had a wide range of symptoms – from mild symptoms to severe illness. Symptoms may appear **2-14 days after exposure to the virus.**

People with these symptoms or combinations of symptoms may have COVID-19.

(Note: This list does not include all symptoms. CDC will continue to update this list as we learn more about COVID-19.)

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

WHO IS AT HIGHER RISK? People at higher risk of major complications from COVID-19 are older adults, people with medical conditions, and women who are pregnant. If you are at higher risk for serious illness from COVID-19 it is extra important for you to take actions to reduce your risk of getting sick with the disease.

EMERGENCY WARNING SIGNS

In adults, emergency warning signs*:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or inability to arouse
- Bluish lips or face

If you develop emergency warning signs for COVID-19 get medical attention immediately. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe or concerning.

**List is not exhaustive*

SÍNTOMAS DE COVID-19

Las personas con COVID-19 han tenido una amplia gama de síntomas, desde síntomas leves hasta enfermedades graves. Los síntomas pueden aparecer de **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19. *(Nota: esta lista no incluye todos los síntomas. Los CDC continuarán actualizando esta lista a medida que aprendamos más sobre COVID-19).*

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

¿QUIÉN TIENE MÁS RIESGO? Las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19 incluyen adultos de edad avanzada, las personas con afecciones subyacentes graves y las mujeres embarazadas. Si tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave a causa del COVID-19, es muy importante que tome medidas para reducir el riesgo de contraer la enfermedad.

SEÑALES DE ALERTA

En adultos, las señales* de alerta son:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente en el pecho
- Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro

Si desarrolla señales de alerta por el COVID-19 busque atención médica inmediatamente. Consulte con su proveedor de servicios de salud por cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante.

**Esto no incluye todo.*

PREVENTION

The best way to prevent getting COVID is to get the vaccine.

Interim Public Health Recommendations for Fully Vaccinated People

- You should still avoid indoor large gatherings.
- Outdoor visits and activities are safer than indoor activities, and fully vaccinated people can participate in some indoor events, without much risk.
- You can gather indoors with fully vaccinated people without wearing a mask or staying 6 feet apart.
- You can gather indoors with unvaccinated people of any age from one other household (for example, visiting with relatives who all live together) without masks or staying 6 feet apart, unless any of those people or anyone they live with has an increased risk for severe illness from COVID-19.
- You can gather or conduct activities outdoors without wearing a mask except in certain crowded settings and venues. Keep taking precautions—like wearing a mask, staying 6 feet apart from others, and avoiding crowds and poorly ventilated spaces—in indoor public places until we know more.
- Avoid crowds and poorly ventilated spaces. Being in crowds like in restaurants, bars, fitness centers, or movie theaters puts you at higher risk for COVID-19.
- Avoid indoor spaces that do not offer fresh air from the outdoors as much as possible.
- If indoors, bring in fresh air by opening windows and doors, if possible.

**If you have a condition or are taking medications that weaken your immune system, you may NOT be fully protected even if you are fully vaccinated. Talk to your healthcare provider.*

If you have not had a COVID vaccine:

- ✓ **Wear a mask when outdoors or indoors in public places.**
- ✓ **Stay 6 feet away from other people especially those who are not vaccinated.**
- ✓ **Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, coughing, or sneezing, or having been in a public place.**
- ✓ **Avoid crowds, especially in poorly ventilated spaces. Your risk of exposure to and transmission of respiratory viruses like COVID-19 increase in crowded, closed-in settings with little air circulation.**
- ✓ **Get a vaccine.**

PREVENCIÓN

La mejor forma de prevenir el COVID es vacunándose.

Recomendaciones provisionales de salud pública para personas totalmente vacunadas

- Aún debe evitar grandes reuniones en interiores.
- Las visitas y actividades al aire libre son más seguras que las actividades en interiores, y las personas completamente vacunadas pueden participar en algunos eventos en interiores, sin mucho riesgo.
- Puede reunirse en el interior con personas completamente vacunadas sin usar una máscara o sin estar separados por 6 pies.
- Puede reunirse en el interior con personas no vacunadas de cualquier edad de otro hogar (por ejemplo, visitar a familiares que viven juntos) sin máscaras o estar separados por 6 pies, a menos que alguna de esas personas o cualquier persona con la que vivan tenga un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- Puede reunirse o realizar actividades al aire libre sin usar una máscara, excepto en ciertos lugares y lugares concurridos. Siga tomando precauciones, como usar una máscara, mantenerse a 6 pies de distancia de los demás y evitar las multitudes y los espacios mal ventilados, en lugares públicos cerrados hasta que sepamos más.
- Evite aglomeraciones y espacios mal ventilados. Estar en multitudes como en restaurantes, bares, gimnasios o cines, lo pone en mayor riesgo de contraer COVID-19.
- Tanto como sea posible, evite los espacios interiores que no ofrecen aire fresco del exterior.
- Si está adentro, y es posible, deje entrar aire fresco abriendo ventanas y puertas,

* Si tiene una afección o está tomando medicamentos que debilitan su sistema inmunológico, es posible que NO esté completamente protegido incluso si está completamente vacunado. Hable con su proveedor de servicios de salud.

Si no ha recibido la vacuna COVID:

- ✓ **Use una máscara cuando esté al aire libre o en interiores en lugares públicos.**
- ✓ **Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas, especialmente de aquellas que no están vacunadas.**
- ✓ **Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.**
- ✓ **Evite las multitudes, especialmente en espacios mal ventilados. Su riesgo de exposición y transmisión de virus respiratorios como COVID-19 aumenta en entornos cerrados y concurridos, con poca circulación de aire.**
- ✓ **Haga su cita para vacunarse.**

COVID-19 IN YOUR COMMUNITY

A COVID-19 outbreak in your community could last for a long time. Depending on how severe the outbreak is, public health officials may recommend community actions to reduce people's risk of being exposed to COVID-19. These actions help to slow the spread and reduce the impact of disease.

- Stay home as much as possible.
- Consider ways of getting food brought to your house through family, social, or commercial networks.
- Stay in touch with others by phone or email.
- If you become sick you may need to ask for help from friends, family, neighbors, community health workers, etc.
- Determine who can provide you with care if you get sick.

HOW TO BE READY FOR AN EMERGENCY

- Have supplies on hand.
- Contact your healthcare provider to ask about obtaining extra necessary medications to have on hand in case there is an emergency in your community and you need to stay home for a prolonged period of time.
- If you cannot get extra medications, consider using mail-order for medications.
- Be sure you have over-the-counter medicines to treat fever and other symptoms and medical supplies (tissues, etc.).
- Have enough household items and groceries on hand so that you will be prepared to stay at home for a period of time.
- Take everyday precautions.
- Avoid close contact with people who are sick.

CDC recommends actions that you can take in your daily life to reduce the transmission of respiratory illnesses. These steps include:

- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, coughing, or sneezing, or having been in a public place.
- ✓ Wash your hands after touching surfaces in public places.
- ✓ Avoid touching your face, nose, eyes, etc.
- ✓ Avoid crowds, especially in poorly ventilated spaces. Your risk of exposure to respiratory viruses increase in crowded, closed-in settings with little air circulation.

COVID-19 EN SU COMUNIDAD

Cuando ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad, podría durar mucho tiempo. Según la gravedad del brote, los funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones a nivel comunitario para reducir el riesgo de exposición de las personas al COVID-19. Estas acciones ayudan a retrasar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad.

- Quédese en la casa lo más que pueda.
- Considere formas de traer alimentos a su casa a través de redes familiares, sociales o comerciales.
- Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.
- Si se enferma es posible que deba pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, etc.
- Determine quién puede brindarle atención si se enferma.

CÓMO PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA

- Tenga suministros a mano.
- Comuníquese con su proveedor de servicios de salud para preguntar cómo obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a mano, en caso de que haya una emergencia en su comunidad y necesite quedarse en casa por un período de tiempo prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere el uso de pedidos de medicamentos por correo.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre para tratar la fiebre y otros síntomas, así como suministros médicos (pañuelos de papel o kleenex, etc.).
- Tenga suficientes productos caseros y comestibles a mano para que esté preparado para quedarse en casa por un período de tiempo.
- Tome precauciones diarias.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

Los CDC recomiendan acciones que puede tomar en su vida diaria para reducir la transmisión de enfermedades respiratorias. Estos pasos incluyen:

- ✓ Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.
- ✓ Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
- ✓ Evite tocarse la cara, nariz, ojos, etc.
- ✓ Evite las multitudes, especialmente en espacios con poca ventilación. Su riesgo de exposición a virus respiratorios aumenta en entornos cerrados y concurridos, con poca circulación de aire.



CALL SU FAMILIA HELPLINE AT 1-866-783-2645
LLAME A LA LÍNEA DE AYUDA SU FAMILIA -866-783-2645
HEALTHYAMERICAS.ORG NUESTRASALUD.ORG