

¿QUE ES EL COVID-19?

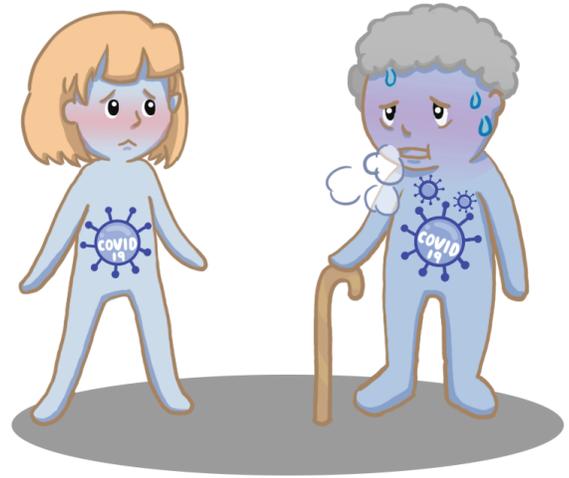
Muchas personas se están enfermado con una nueva enfermedad.

Esta enfermedad es causada por un virus. Un virus es un germen que no podemos ver.

El nuevo virus se llama COVID-19. También lo llaman coronavirus.

Algunas personas solo se sienten un poco enfermos.

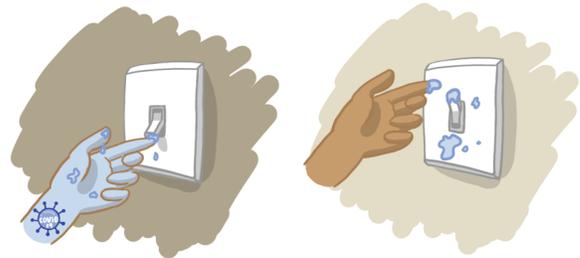
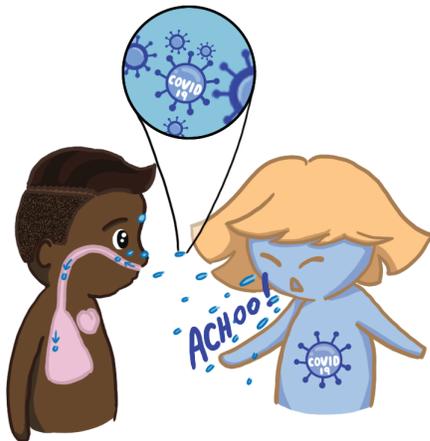
Algunas personas se sienten muy enfermos.



¿COMO ES QUE LA GENTE SE ENFERMA CON COVID-19?

Personas con COVID-19 a veces estornudan o tocan.

Si una persona enferma con COVID-19 toco o estornuda cerca de ti, tú también te podrías enfermar.



Si una persona ha tocado algo, como un agarrador de puerta, o un switch de luz, el virus puede quedarse en la superficie de estas cosas.

Si tu tocas esa cosa y después te tocas la cara, te puedes enfermar.

¿COMO PUEDES PROTEGER A TI MISMO Y LAS PERSONAS CERCA DE TI PARA QUE NO SE ENFERMEN DEL COVID-19?

HACER

Tapar tu toz
o estornudo
con tu codo
o con un
pañuelo de
papel. Bota
los pañuelos
usados.



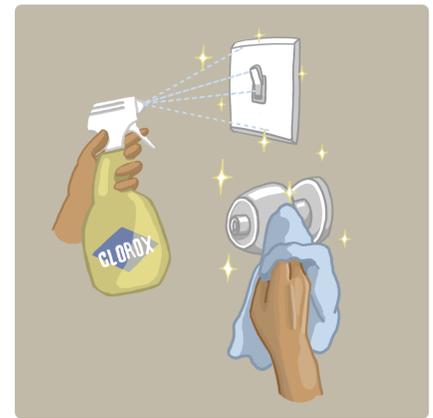
Lávate
las
manos
con
mucho
jabón y
agua.



Trata de
quedarte
en casa
lo más
posible.



Limpia las
cosas en tu
casa que
muchas
personas
tocan.

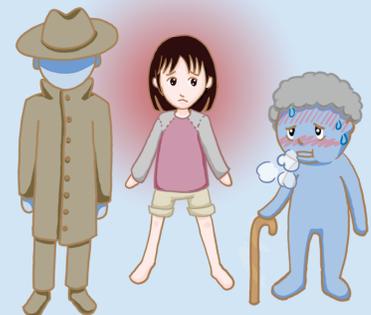


NO HACER

No te
toques
la cara.



No te pares cerca de los enfermos
o de las personas que no conoces.
Las
personas
que no
conocemes
pueden
estar
enfermos.



¿QUE DEBERÍAS HACER SI PIENSAS QUE PUEDES TENER COVID-19?

LLAMA AL 911 SI...

Llama al 911 en el teléfono y pregúntale a alguien que te ayude lo más antes posible.

SIENTES QUE ES DIFÍCIL RESPIRAR O HABLAR CUANDO ESTAS DESCANSANDO



TOMATE LA TEMPERATURE Y PIDE AYUDA SI SIENTES...



CON FIEBRE

- calor
- sudando
- frio
- temblando o tiritando

TOS

- toser pero nada sale
- toser y hay flema

DIFICULTAD AL RESPIRAR

- respirando rápido o con mucho esfuerzo
- no tienes aire suficiente en los pulmones
- es difícil terminar oraciones
- es difícil respirar profundo
- un dolor o presión en el pecho cuando respiras
- sentir como si acabas de correr rápido cuando solo estas descansando

Es posible que tengas COVID-19.

Toma tu temperatura usando un termómetro.

Si su temperatura es más de 100 grados fahrenheit, o más 37 centígrados dile a alguien que confías, ahora mismo.

¿QUE DEBERÍAS HACER SI PIENSAS QUE PUEDES TENER COVID-19?

CUÉNTALE A ALGUIEN SI ES QUE SIENTES...



DOLOR DE GARGANTA



NARIZ QUE MOQUEA



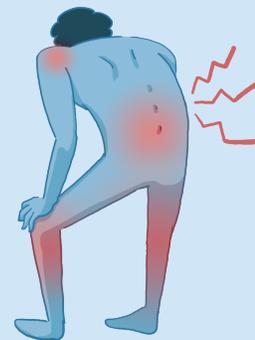
DOLOR DE ESTÓMAGO/DIARREA



NO TIENES MUCHA HAMBRE



CANSANCIO



DOLOR DE MUSCULO

Talvez tengas COVID-19, pero no debes preocuparte.

Quédate en casa para proteger a ti mismo/a y a otros.

Dile a alguien en quien confías todo lo que estas sintiendo.

¡HAZ LAS COSAS QUE TE HACEN FELIZ!



Muchas cosas están cambiando.

Probablemente vas a estar lejos de muchas personas que quieres.

Es normal sentirse triste, preocupado, o solo.

Habla con alguien en quien confías de lo que estas sintiendo.

Habla con las personas que quieres por el teléfono y por el internet.

Puedes hacer las cosas que te hagan feliz dentro de tu casa.



Access COVID, una guía accesible de COVID-19 para todos, es presentada por un atento equipo de estudiantes de medicina y profesionales de la salud en NYU, Pitt, WashU, y el St. Louis Arc.

Para más información contacte accesscovid@gmail.com **Ilustrado** por Ariella Coler-Reilly

Diseñado por c design **Traducciones** por Diana Mendoza-Cervantes y Elizabeth Cifuentes