

# CORONAVIRUS (COVID-19)

[de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus)

Cortesía de



DELAWARE HEALTH  
AND SOCIAL SERVICES  
Division of Public Health

## PROTÉJASE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

### LAVE SUS MANOS CON FRECUENCIA

Asegúrese de lavarse las manos, incluyendo la parte posterior y debajo de las uñas, durante 20 segundos. O use desinfectante para manos a base de alcohol.



### NO TOQUE SU CARA

No toque su cara, ojos, nariz o boca si sus manos no están lavadas.



### LIMPIE LAS SUPERFICIES CON REGULARIDAD

Limpie las superficies de uso común como teléfonos, computadoras, escritorios, mostradores, gabinetes y manijas.



### TOSA O ESTORNUDE CUBRIÉNDOSE LA BOCA CON EL ÁNGULO INTERIOR DEL CODO.

No estornude en su mano. Si usa pañuelos, deséchelos de inmediato.

### QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Cúidese. Si se siente enfermo, quédese en casa.



### PREVENGA LA GRIPE, VACÚNESE

Asegúrese de recibir su vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible.



### UTILICE UNA MÁSCARA DE TELA EN PÚBLICO

Los CDC recomienda usar una máscara de tela en entornos públicos donde las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados y farmacias).



*Salud Pública del Condado de Amador*