

# Steps to Prevent Illness

From the US Centers for Disease Control

There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).

## The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.

The virus is thought to spread mainly from person-to-person.

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

**Older adults and people who have severe underlying chronic medical conditions** like heart or lung disease or diabetes seem to be at higher risk for developing more serious complications from COVID-19 illness. Please consult with your health care provider about additional steps you may be able to take to protect yourself.

## Steps to Protect Yourself

### Clean your hands often

- **Wash your hands** often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, **use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol**. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth** with unwashed hands.

### Avoid close contact

- **Avoid close contact** with people who are sick
- Put **distance between yourself and other people** if COVID-19 is spreading in your community. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

## Steps to Protect Others

### Stay home if you're sick

- **Stay home** if you are sick, except to get medical care. Learn what to do if you are sick.

### Cover coughs and sneezes

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- **Throw used tissues** in the trash.
- Immediately **wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

### Wear a facemask if you are sick

- **If you are sick:** You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes, and people who are caring for you should wear a facemask if they enter your room.
- **If you are NOT sick:** You do not need to wear a facemask unless you are caring for someone who is sick (and they are not able to wear a facemask). Facemasks may be in short supply and they should be saved for caregivers.

### Clean and disinfect

- **Clean AND disinfect frequently touched surfaces daily.** This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
- **If surfaces are dirty, clean them:** Use detergent or soap and water prior to disinfection.

### To disinfect:

Most common EPA-registered household disinfectants will work. Use disinfectants appropriate for the surface.

### Options include:

- **Diluting your household bleach.** To make a bleach solution, mix:
  - 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water OR
  - 4 teaspoons bleach per quart of water
- Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Check to ensure the product is not past its expiration date. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.
- **Alcohol solutions.** Ensure solution has at least 70% alcohol.
- **Other common EPA-registered household disinfectants.** Products with EPA-approved emerging viral pathogens claims are expected to be effective against COVID-19 based on data for harder to kill viruses. Follow the manufacturer's instructions for all cleaning and disinfection products (e.g., concentration, application method and contact time, etc.).

# Prevención y Tratamiento

De los Centros del Control de Enfermedades  
(US Centers for Disease Control)

## Prevención

En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, los CDC siempre recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- Seguir las recomendaciones de los CDC sobre el uso de mascarillas.
  - Los CDC no han hecho recomendaciones para que las personas que no están enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso del COVID-19.
  - Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en la casa o en un establecimiento de atención médica).
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.

Para obtener información sobre la higiene de las manos, consulte el sitio web de los CDC sobre el lavado de las manos.

Para obtener información específica para el área de atención médica, consulte el sitio web de los CDC sobre la higiene de las manos en entornos de atención médica (en inglés)

Estos son hábitos cotidianos que pueden ayudar a prevenir la propagación de varios virus.

## Tratamiento

No hay un tratamiento antiviral específico que se recomiende para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. En los casos graves, el tratamiento debe incluir atención médica para apoyar el funcionamiento de los órganos vitales.

Las personas que creen que podrían haber estado expuestas al COVID-19 deben comunicarse con su proveedor de atención médica de inmediato.

Vea la Guía interina para profesionales de atención médica (en inglés) para obtener información sobre las personas que están bajo investigación.