

## WHAT YOU CAN DO:

### Practice daily preventive care

Every person has a role to play. The best way to prevent infection is to avoid being exposed to this virus. However, as a reminder, CDC always recommends taking everyday preventive actions to reduce the spread of respiratory illnesses including COVID-19. These are the same precautions you would take to avoid the flu:

- Wash your hands frequently with water and soap for at least 20 seconds; especially after going to the bathroom; before eating and after blowing your nose, coughing or sneezing. If water and soap are not readily available, use an alcohol-based sanitizer with 60%-95% alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Cover coughs and sneezes with a tissue, then throw the tissue in the trash. If tissues are not available, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home if you become sick with respiratory symptoms including fever and cough.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces at home, work and school.
- Practice healthy habits: get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids and eat nutritious food.
- If you have not received your annual flu shot, please schedule one with your provider to help protect yourself against the flu.
- Follow CDC's recommendations for using a facemask: CDC does not recommend that people who are well wear a facemask to protect themselves from respiratory diseases, including COVID-19.

### Remain calm

- Public Health Services is working with partners in health care, education, business, law enforcement and others.
- As this situation evolves, we will continue to update the public.

### Stay informed

This is a rapidly evolving situation. We encourage you to check the following websites and their social media accounts routinely:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) webpage <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- California Department of Public Health (CDPH) webpage <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- San Joaquin County Public Health Services (PHS) website [www.sjcphs.org](http://www.sjcphs.org)

###

## **LO QUE PUEDE HACER:**

### **Practique la atención preventiva diaria**

Cada persona tiene un papel que desempeñar. La mejor manera de prevenir la infección es evitar exponerse a este virus. Sin embargo, como recordatorio, la CDC siempre recomienda acciones preventivas diarias para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios que son las mismas precauciones que tomaría para evitar la gripe, que incluyen:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos; especialmente después de ir al baño; antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante a base de alcohol con 60% -95% de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no hay pañuelos disponibles, tosa o estornude en el interior de su codo.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Quédese en casa si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia en el hogar, el trabajo y la escuela.
- Practique hábitos saludables: duerma lo suficiente, haga actividad física, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.
- Si no recibió su vacuna anual contra la gripe, programe una con su proveedor médico para ayudar a protegerse contra la gripe.
- Siga las recomendaciones de la CDC para usar una máscara facial: la CDC no recomienda que las personas que están bien usen una máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluyendo COVID-19.

### **Mantenga la calma:**

- Los Servicios de Salud Pública están trabajando con socios en el ramo de medicina, educación, negocios, departamento de policía y otros para estar preparados.
- A medida que esta situación evolucione continuaremos actualizando al público.

### **Manténgase informado:**

Esta es una situación en rápida evolución. Le recomendamos que consulte los siguientes sitios web y sus cuentas de redes sociales de manera rutinaria:

- Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Página web del Departamento de Salud Pública de California (CDPH): <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- Sitio web de los Servicios de Salud Pública del Condado de San Joaquín (PHS) [www.sicphs.org](http://www.sicphs.org)

###