

# THE CORONAVIRUS: What you can do

REMEMBER TO KEEP: AWARE OF SYMPTOMS • CLEAN HANDS • HEALTHY DISTANCES

Humana

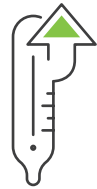
Healthy Horizons™  
in Florida

## KEEP AWARE

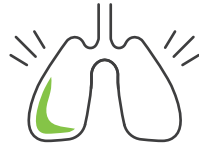
The new coronavirus disease 2019 (COVID-19) is a mild to severe respiratory illness with symptoms, such as:



Coughing or sneezing



Fever



Difficulty breathing

The main way COVID-19 spreads is from close person-to-person contact. This happens from:



Within a 6-ft. distance



Respiratory droplets



Contaminated surfaces

If you are experiencing symptoms and feel ill, be sure to see your primary care doctor.

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). March 2, 2020, accessed March 4, 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>.

## KEEP CLEAN HANDS

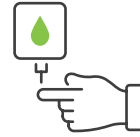
Wash your hands often. The best way to do so is:

1.



Wet with clean running water and apply soap

2.



Lather on backs of hands, between fingers and under nails

3.



Rub hands for 20 sec (length of "Happy Birthday" 2x)

4.



Rinse hands well under clean, running water

5.



Dry hands using a clean towel, or by air drying them



## USE HAND SANITIZER WHEN THERE IS NO SOAP AND WATER

Remember that sanitizers do not get rid of all types of germs, especially with things like dirt or grease particles.

## KEEP HEALTHY DISTANCES



Avoid touching your eyes, nose and mouth



Cover your mouth and nose when you cough or sneeze



Place used tissues in a waste basket



If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hand



Clean and disinfect using cleaning sprays or wipes



Wear a facemask if you are showing symptoms or caring for someone who is sick



Avoid shaking hands and close personal contact with others



Stay home when you are sick

# EL CORONAVIRUS: lo que puede hacer

RECUERDE: MANTENERSE AL TANTO DE LOS SÍNTOMAS • MANTENER LAS MANOS LIMPIAS • MANTENER DISTANCIAS SALUDABLES

Humana

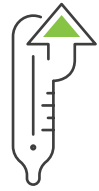
Healthy Horizons™  
in Florida

## MANTÉNGASE AL TANTO

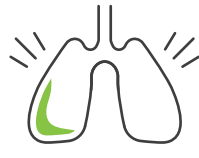
La nueva enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria leve a severa con síntomas como:



Tos o estornudos



Fiebre



Dificultad para respirar

La principal vía de propagación del COVID-19 es el contacto directo entre personas a través de:



Una distancia de 6 pies



Gotitas respiratorias



Superficies contaminadas

Si tiene síntomas y se siente mal, asegúrese de consultar a su médico de cuidado primario.

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 2 de marzo de 2020, último acceso el 4 de marzo de 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

## MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS

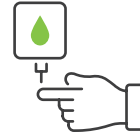
Lávese las manos con frecuencia. La mejor manera de hacerlo es:

1.



Mójese las manos con agua corriente limpia y aplique jabón

2.



Enjabónese hasta formar espuma en el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas

3.



Frótese las manos durante 20 segundos (el tiempo en completar el “Cumpleaños feliz” 2 veces)

4.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia

5.



Séquese las manos con una toalla limpia o dejándolas secar al aire



## USE DESINFECTANTE PARA MANOS CUANDO NO HAYA AGUA NI JABÓN

Recuerde que los desinfectantes no eliminan todo tipo de gérmenes, especialmente con cosas como suciedad o partículas de grasa.

## MANTENGA DISTANCIAS SALUDABLES



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude



Deseche los pañuelos usados en un cubo de basura



Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga superior, no en su mano



Limpie y desinfecte con aerosoles o toallitas de limpieza



Utilice una mascarilla si presenta síntomas o cuida a alguien que está enfermo



Evite estrechar las manos y el contacto personal cercano con los demás



Quédese en su casa cuando esté enfermo