



El brote de Novel Coronavirus (COVID-19) de 2019 se ha propagado por todo el mundo. Reconocemos que usted puede estar preocupado por protegerse a sí mismo y a su familia. Se trata de una situación en rápida evolución, y la información sobre el brote, incluyendo orientación, precauciones y control de infecciones, se actualizará a medida que esté disponible.

Dutchess County Department of Behavioral & Community Health (DBCH) tiene información en su sitio web para ayudarle a mantenerse informado sobre la situación actual en:

www.DutchessNY.gov/Coronavirus.

Además, es importante saber que usted puede estar en mayor riesgo de otras enfermedades respiratorias en nuestra área, como la influenza. La temporada actual de gripe está en pleno apogeo y no es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe. El DBCH recomienda que todos los niños de seis meses y mayores sean vacunados contra la gripe para reducir su riesgo de enfermarse. Según la DBCH, **puede disminuir el riesgo de contraer virus respiratorios, como la gripe y COVID-19, mediante:**

1. Lavarse las manos regularmente.

Los gérmenes y virus se encuentran en superficies que se tocan con frecuencia, como teclados, manijas, perillas de las puertas y barandillas. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

2. Cubrimiento de la tos.

Cubrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornude, y luego botarlo a la basura. Inmediatamente lávese las manos. Si no tiene pañuelo desechable, tosa o estornude en la parte superior de la manga o el codo, no en sus manos.

3. Limpieza y desinfección de objetos que se tocan con frecuencia.

Use desinfectante para limpiar teléfonos, teclados, mandos de puertas, escritorios, etc.

4. Quedarse en casa cuando estás enfermo.

Si no se siente bien, quédese en casa. Limite el contacto con otros tanto como sea posible para evitar infectarlos. Si necesita ver a su proveedor de atención médica, llame con anticipación y hágales saber que necesita ser atendido. Pida una máscara que esté disponible antes de entrar en la oficina del proveedor.

5. Aumentar la distancia entre usted y otras personas.

La mayoría de las enfermedades respiratorias, como la gripe, se pueden transmitir a través de contacto cercano, incluyendo besos, abrazos, compartir utensilios, tazas y cigarrillos, hablar con alguien de cerca y tocar a alguien directamente. En los entornos de la comunidad, usted querrá mantener por lo menos 6 pies entre usted y otros. Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Si tiene alguna pregunta o inquietud adicional sobre su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta sobre su riesgo de exposición, llame a la línea directa del Departamento de Salud del Estado de Nueva York al (888) 364-3065.