

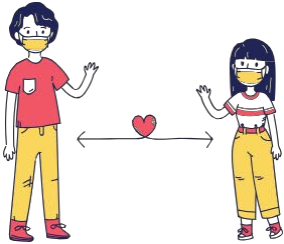
COVID-19 Prevention Tips



Tips

El COVID-19 se transmite de persona a persona a través del contacto con las gotitas de las vías respiratorias que puede expulsar una persona infectada al hablar, toser o estornudar. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus.

Podemos protegernos y proteger a nuestros seres queridos de las formas siguientes:



Distanciamiento social:

Al alejarnos como mínimo 6 pies (2 metros) de otras personas, podemos detener la propagación de COVID-19, ya que limitamos el contacto con otras personas fuera del hogar.



Cubrirse la nariz y boca:

Las mascarillas faciales bloquean las gotas de las vías respiratorias que se pueden transmitir cuando alguien habla, tose o estornuda. Cuando te cubres la nariz y boca, te proteges a ti y proteges a las demás personas.



Lavarse las manos frecuentemente durante 20 segundos como mínimo: El lavado de manos es una de las mejores formas de evitar todo tipo de enfermedad, incluida la COVID-19. Si no tiene acceso a agua y jabón, utilice algún desinfectante para manos con 60% de alcohol como mínimo.



Limpieza y desinfección de superficies que tocamos con frecuencia: La limpieza con agua y jabón reduce la cantidad de gérmenes, y los desinfectantes matan los gérmenes. Utilice guantes cuando aplique desinfectantes sobre las superficies. Algunos ejemplos: las mesas, las manijas de puertas, los interruptores de luz, los mostradores, etc.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org