



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](http://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 hágalos 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.