

# CORONAVIRUS

## LO QUE USTED PUEDE HACER PARA USTED Y SU COMUNIDAD

El coronavirus continua de propagar en el mundo. Aquí le presentamos tres pasos simples para mantenerse informados, preparar a su familia y proteger a su comunidad.

### PRIMERO: SIGA LOS DATOS

- El porcentaje de los COVID-19 casos en el condado de Yakima (Yakima County) es tres veces más alto que el estado de Washington (17.8% vs. 4.9%, el 11 de septiembre de 2020, 11:46 AM PT).
- El porcentaje de los COVID-19 casos en el condado de Yakima es más alto que los condados vecindarios (Benton, Grant, Kittitas, Klickitat, Lewis, and Skamania)
- **Esto quiere decir que los COVID-19 casos están propagando más rápidamente en su comunidad.**

County	Porcentaje de Casos Positivos <sup>a</sup>	Porcentaje de Fallecidos <sup>b</sup>
All counties (WA State)	4.9%	2.5%
Yakima	17.8%	2.2%
Benton	14.5%	3.0%
Grant	14.3%	0.7%
Kittitas	4.5%	4.6%
Klickitat	4.5%	1.6%
Lewis	4.3%	1.0%
Skamania	3.2%	1.7%

a= casos positivos/número total de prueba  
b= fallecidos/casos positivos

### SEGUNDO: SIGA LAS INFORMACIONES CIENTIFICAS

- Lo que la ciencia dice acerca de cómo protegerse de la enfermedad COVID-19:



**Lávese las manos a menudo** con agua y jabón por lo menos 20 segundos y evite tocarse su cara con sus manos.



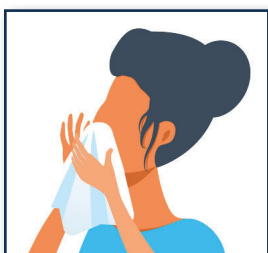
**Limpie y desinfecte** diariamente las superficies de la mesa, el interruptor de la luz, la encimera de la cocina, la canilla, y el teléfono.



**Quédese en casa** lo más que pueda para protegerse de las personas enfermas y si usted está enfermo.



**Evite visitantes en su hogar** a menos que ellos necesiten estar en su casa.



**Cubra su tos o estornudos** con el codo o un pañuelo desechable. Lávese las manos inmediatamente después.



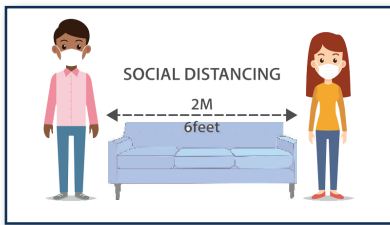
**FRED HUTCH**  
CURES START HERE<sup>®</sup>



Updated 09/11/2020

## SIGA LAS INFORMACIONES CIENTIFICAS

- Lo que la ciencia dice acerca de cómo protegerse cuando necesita salirse de su casa:



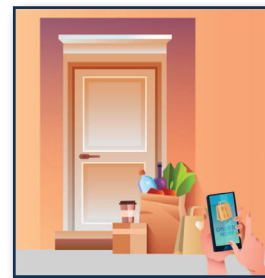
**Mantenga una distancia de al menos 6 pies.** 6 pies es la distancia de una puerta, un colchón, una mesa de cena, o un sofá.



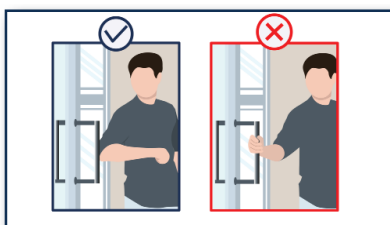
**Use una cubierta de tela (o una máscara)** para la cara que cubra su nariz y boca\* (Por favor diríjase abajo por más instrucciones)



**Evite la transportación pública,** vehículo compartido, o taxi. No maneje o use vehículos con miembros de otra familia\*\* (Por favor diríjase abajo por más instrucciones)



**Use los servicios en línea** cuando estén disponibles para hacer mandados y ordenar comidas\*\* (Por favor diríjase abajo por más instrucciones)



**No toque las superficies** de las áreas públicas tales como el botón de un elevador y manejos, pasamanos, o barandal.

## TERCERO: CORRIJA INFORMACIONES FALSAS

- Aquí le proveemos con ejemplos de informaciones falsas. Por más información siga la red: [World Health Organization/myth-busters](https://www.who.int/teams/information-communications)

Los pimientos picantes (chiles) son muy sabrosos, pero su consumo no previene ni cura la COVID-19.

El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.

**DEMOSTRADO: Añadir pimiento picante a la sopa u otras comidas NO previene ni cura la COVID-19.**




World Health Organization #COVID19 #coronavirus 27 de abril de 2020

Jamás se debe pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos.

La lejía y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones.

**DEMOSTRADO: Pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo no protege la COVID-19 y puede ser peligroso.**

Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños.



World Health Organization #COVID19 #coronavirus 27 de abril de 2020

## MAS INSTRUCCIONES

- \*Las informaciones en cómo hacer y usar una cubierta de tela (o una máscara) están localizados en la línea de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- \*\*No todos pueden evitar la transportación pública y usar servicios en línea por mandados y comidas. Pero los expertos de salud pública recomiendan limitar estas actividades y siempre usar una cubierta de la tela (o una máscara) cuando salen afuera.



FRED HUTCH  
CURES START HERE®



Updated 09/11/2020  
Images purchased through dreamstime.com.