

What do I need to know about **COVID-19**



Children's
of Alabama®

Know How it Spreads

- The virus spreads mainly from person-to-person.
 - Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
 - Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.
 - Reminder: People can spread the virus even when they do not appear sick. **Please maintain social distancing.**

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

Take steps to protect yourself and others.

Clean your hands often



- **Wash your hands** often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, **use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol**. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth** with unwashed hands.

Avoid close contact

A good distance is 6ft or about the length of a wagon with the handle extended.



- **Avoid close contact** with people who may have COVID-19.
- **Put distance between yourself and other people.** This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

Stay home if you're sick

- Stay home if you are sick, except to get medical care. To learn more, view [Exposure Guidelines](#).

Cover coughs and sneezes



- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- **Throw used tissues in the trash.**
- Immediately **wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

¿Qué necesito saber sobre COVID-19?



Children's
of Alabama®

Aprenda cómo se propaga

- Se piensa que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - Entre personas que están en contacto directo entre sí (dentro de unos 6 pies)
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.
 - Recuerde: Las personas pueden transmitir el virus incluso cuando no parecen enfermas. **Por favor, mantenga el distanciamiento social.**

Las gotitas respiratorias pueden caer en la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca o pueden ser inhaladas y llegar a los pulmones.

Tome medidas para protegerse a usted y otros.

Límpiese las manos con frecuencia



- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.** Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas entre sí hasta que las sienta secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.

Evite contacto directo

Una buena distancia son 6 pies o el largo de uno de estos carritos con el mango extendido.



- **Evitar el contacto directo** con personas que que podrían tener COVID-19.
- **Poner distancia entre usted y otras personas.** Esto es especialmente importante para las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente.

Quédese en casa si está enfermo

- Para aprender más, mire [la Guía de exposición](#).

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar



- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude o cúbrase con la parte interna del codo.
- **Deseche los pañuelos usados a la basura.**
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el jabón y el agua no están disponibles, limpie sus manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.