



## COVID-19 (Coronavirus)

### How does it spread?

Coronaviruses most commonly spread from an infected person to others through:

- Respiratory droplets released into the air by coughing and sneezing
- Close personal contact, such as touching or shaking hands
- Touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands

### Symptoms:

Patients with confirmed infection have had mild to severe respiratory illness with symptoms of:

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

If you are experiencing these symptoms contact your health care provider.

**\*\*\*Be sure to call ahead before going to your doctor's office or emergency department to prevent any potential spread.**

### Prevention:

The best way to prevent infection is to take precautions to avoid exposure to this virus, which are similar to the precautions you take to avoid the flu:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands
- Avoid close contact with people who are sick
- Stay home when you are sick
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces

### For more information, please visit:

The Maryland Department of Health at:  
<https://health.maryland.gov/pages/home.aspx>

The Maryland Primary Care Program Homepage at:  
<https://health.maryland.gov/mdpcp/Pages/home.aspx>



## COVID-19 (Coronavirus)

### ¿Cómo se contagia?

Los coronavirus se transmiten más comúnmente de una persona infectada a otra a través de:

- Microgotas respiratorias que se liberan al aire al toser o estornudar
- Contacto personal cercano, tal como tocar o estrechar las manos
- Tocar un objeto o superficie contaminada con el virus, y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos sin haberse lavado las manos

### Síntomas:

Los pacientes con infección confirmada han presentado una enfermedad respiratoria de moderada a grave con síntomas de:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Si está presentando estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica.

**\*\*\*Asegúrese de llamar con anticipación antes de ir a la oficina de su médico o departamento de urgencias para evitar cualquier posible contagio.**

### Prevenición:

La mejor manera de prevenir la infección es tomar precauciones para evitar la exposición a este virus. Las medidas son similares a las que se toman para no contraer la gripe:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Quédese en casa si está enfermo. Al toser o estornudar, cúbrase la cara con un pañuelo de papel y luego tírelo en la basura
- Limpie y desinfecte todos los objetos y superficies que toca con frecuencia

### Para más información, por favor visite:

El Departamento de Salud de Maryland en:  
<https://health.maryland.gov/pages/home.aspx>

Página de inicio del Programa de Atención Primaria de Maryland en:  
<https://health.maryland.gov/mdpcp/Pages/home.aspx>