

SYMPTOMS TO WATCH FOR / SÍNTOMAS A VER

Covid-19 symptoms are similar to the cold or flu, and may take up to 14 days to appear after exposure to the virus. Be vigilant as severe cases may lead to pneumonia, kidney failure or death.

Los síntomas de Covid-19 son similares al resfriado o la gripe y pueden tardar hasta 14 días en aparecer después de la exposición al virus. Esté atento ya que los casos graves pueden provocar neumonía, insuficiencia renal o la muerte.

ANSWER YES OR NO TO THE FOLLOWING / RESPUESTA SÍ O NO A LO SIGUIENTE:

1. Fever of 100.4 degrees F or higher
 2. Cough or sore throat
 3. Difficulty breathing or shortness of breath
 4. Have you or anyone in your household traveled outside the US in the last two (2) weeks?
-
1. Fiebre de 100.4 grados F o más
 2. Toz o dolor de garganta
 3. Dificultad para respirar o falta de respiro
 4. ¿Usted o alguien en su hogar ha viajado fuera de los Estados Unidos en las últimas dos (2) semanas?

PREVENTION / PREVENCIÓN

The World Health organization advises the following prevention methods:

1. Wash hand frequently: using soap and water for visibly dirty hands or alcohol based hand rub frequently for non-visibly dirty hands.
2. Practice Respiratory Hygiene: When coughing and sneezing cover your mouth and nose with flexed elbow or tissue-discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands with alcohol based hand rub or soap and water.
3. Maintain Social Distance: Maintain at least 3 feet distance between yourself and other people, particularly those who are coughing, sneezing and have a fever. If you are too close, you can breathe in the virus.
4. Avoid touching Eyes, Nose, & Mouth: Hands touch surfaces, which can be contaminated with the virus. If you touch your eyes, nose, or mouth with your contaminated hands, you can transfer the virus from the surface to yourself.
5. Seek Medical Care Early: If you have fever, cough, difficulty breathing, seek medical care early and tell your health care provider if you have traveled in an area in China or other areas of sustained transmission (such as Italy, Japan, South Korea, Singapore, Hong Kong, Taiwan, and Thailand) where the virus has been reported, or if you have been in close contact with someone who has traveled from China or other areas of sustained transmission and has respiratory symptoms.
6. Mild Symptoms: If you have mild respiratory symptoms and no travel history to or within China or other areas of sustained transmission, still seek medical care and be sure to carefully practice respiratory and hand hygiene and stay home until you are recovered, if possible.
7. Animal Proximity Precautions: Practice general hygiene measures when visiting farms, live animal markets, wet markets, animal product markets, or contact with wild markets. Ensure regular hand washing with soap and water after touching animals and animal product.
8. Animal Consumption: Avoid eating raw or undercooked animal products. Handle raw meat, milk or animal organs with care, to avoid cross-contamination with uncooked foods, as per good food safety practices.

La Organización Mundial de la Salud aconseja los siguientes métodos de prevención:

1. Lávese las manos con frecuencia: use agua y jabón para manos visiblemente sucias o frótese las manos con alcohol para manos no visiblemente sucias.
2. Practique la higiene respiratoria: al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o deseché el pañuelo desechable inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.
3. Mantenga la distancia social: mantenga una distancia de al menos 3 pies entre usted y otras personas, particularmente aquellos que tosen, estornudan y tienen fiebre. Si está demasiado cerca, puede respirar el virus.
4. Evite tocar los ojos, la nariz y la boca: las manos tocan superficies que pueden contaminarse con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a usted mismo.
5. Busque atención médica temprano: si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, busque atención médica temprano y dígame a su proveedor de atención médica si ha viajado a un área en China u otras áreas de transmisión sostenida (como Italia, Japón, Corea, Singapur, Hong Kong, Taiwán y Tailandia) donde se ha informado el virus, o si ha estado en contacto cercano con alguien que ha viajado desde China u otras áreas de transmisión sostenida y tiene síntomas respiratorios.
6. Síntomas leves: si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viaje a China u otras áreas de transmisión sostenida, busque atención médica y asegúrese de practicar cuidadosamente la higiene respiratoria y de las manos y quedarse en casa hasta que se recupere, si es posible .
7. Precauciones de proximidad animal: prácticas de higiene generales cuando visite granjas, mercados de animales vivos, mercados húmedos, mercados de productos animales o contacto con mercados silvestres. Asegúrese de lavar las manos con agua y jabón después de tocar animales y productos de origen animal.
8. Consumo de animales: evite comer productos animales crudos o poco cocidos. Manipule la carne cruda, la leche o los órganos animales con cuidado, para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, el acuerdo con las buenas prácticas de seguridad alimentaria.

MORE INFORMATION ON COVID-19 / MÁS INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

How is a person tested for COVID-19?

COVID-19 testing can be done at most state public health laboratories. Hospitals also have increasing abilities to test for COVID-19 infection. Healthcare professionals are working with state public health departments and the CDC to determine who should be tested for COVID-19.

To test someone for COVID-19, a medical professional swabs inside the patient's nostril and possibly their throat. If the patient has a wet cough, a sputum sample (the mixture of saliva and mucus that's coughed up) will also be collected.

¿Cómo se prueba a una persona para COVID-19?

Las pruebas de COVID-19 se pueden realizar en la mayoría de los laboratorios estatales de salud pública. Los hospitales también tienen capacidades crecientes para detectar la infección por COVID-19. Los profesionales de la salud están trabajando con los departamentos estatales de salud pública y los CDC para determinar quién debe hacerse la prueba de COVID-19.

Para evaluar a alguien para detectar COVID-19, un profesional médico toma muestras de la nariz del paciente y posiblemente de su garganta. Si el paciente tiene tos húmeda, también se recogerá una muestra de esputo (la mezcla de saliva y mucosidad que está tosiendo).

What should I do if I feel sick and have symptoms?

- Call your primary medical provider.

Your doctor will determine what your next steps are or notify your county health departments.

• What should I do if I had close contact with someone who has COVID-19?

If you are not ill but had contact with a person confirmed to have COVID-19, notify your County Department of Public Health.

- Douglas: 402.444.3400
- Sarpy/Cass: 402.537.6970
- Pottawattamie: 712.328.5777

If it is determined that you should be quarantined at home, you will be monitored by staff from your local or state health department.

While being monitored:

- Stay at home except to get medical care
- Separate yourself from other people and animals in your home
- Call ahead before visiting your doctor
- Wear a facemask
- Cover your coughs and sneezes
- Clean your hands often
- Avoid sharing personal household items
- Clean all "high-touch" surfaces every day
- Monitor your symptoms

¿Qué debo hacer si me siento enfermo y tengo síntomas?

- Llame a su proveedor médico primario.

Su médico determinará cuáles son sus próximos pasos o notificará a los departamentos de salud de su condado.

• ¿Qué debo hacer si tuve contacto cercano con alguien que tiene COVID-19?

Si no está enfermo pero tuvo contacto con una persona que confirmó tener COVID-19, notifique al Departamento de Salud Pública de su condado.

- Douglas: 402.444.3400
- Sarpy / Cass: 402.537.6970
- Pottawattamie: 712.328.5777

Si se determina que debe estar en cuarentena en su hogar, el personal de su departamento de salud local o estatal lo supervisará.

Mientras está siendo monitoreado:

- Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.
- Separarse de otras personas y animales en su hogar.
- Llame con anticipación antes de visitar a su médico.
- Use una mascarilla
- Cubra sus toses y estornudos
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite compartir artículos personales del hogar.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días
- Controle sus síntomas.

For more information on possible vaccines, treatments, FAQs, news, and more, please visit the following official health organizations:

Information on Pregnancy and Travel refer to:
Centers for Disease Control & Prevention: (CDC)
www.CDC.gov

Douglas County Health Department
<https://www.douglascountyhealth.com/infectious-disease/diseases-and-conditions/2019-novel-coronavrius-2019-ncov>

World Health Organizations (WHO)
www.WHO.int

Para obtener más información sobre posibles vacunas, tratamientos, preguntas frecuentes, noticias y más, visite las siguientes organizaciones oficiales de salud:

La información sobre embarazo y viajes se refiere a:
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: (CDC)
www.CDC.gov

Departamento de salud del condado de Douglas <https://www.douglascountyhealth.com/infectious-disease/diseases-and-conditions/2019-novel-coronavrius-2019-ncov>

Organizaciones mundiales de salud (WHO)
www.WHO.int