

Oficina sobre el Envejecimiento y las Discapacidades

Te Recuerda que debes Estar Preparado, No Asustado

2019 Novel Coronavirus



Qué es el Novel Coronavirus (COVID-19)

El Coronavirus Novel (es decir, nuevo) es una cepa de virus que sólo se ha propagado en las personas desde

Diciembre de 2019 y cuenta con expertos en salud preocupado porque poco se sabe al respecto.



¿Cómo se propaga el Novel Coronavirus?

- El aire tosiendo y estornudando
- Cerrar contacto personal
- Tocar una superficie con el virus en ella y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

¿Cómo puedo protegerme?

Tome las mismas precauciones recomendadas para evitar resfriados y gripe:

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Quédate en casa cuando estés enfermo.
- Cúbrete la tos.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre, tos y dificultad para respirar

Consejos de preparación

- Los funcionarios de salud sugieren que las personas gradualmente acumulan suministros en el hogar de alimentos no perecederos en el transcurso de las próximas semanas. Esto puede ayudar a que sea más fácil permanecer en casa si usted, o un miembro de su familia, se enferma.
- Piensa en los artículos necesarios para tener en casa, incluidos los medicamentos recetados (consultar tus fechas de recarga) y los medicamentos sin receta, como los medicamentos para reducir la fiebre y los termómetros.
- Identifique a un amigo o familiar que pueda ayudarlo si necesita ayuda.



Manejo de los miedos con respecto al Coronavirus



- Manténgase informado.
- Comuníquese si siente abrumado

Cosas que puede hacer en este momento:

- Lávese las manos con agua y jabón
- Limpie y desinfecte lugares frecuentemente tocados, como pomos de las puertas y encimeras
- Tener los medicamentos llenos y a mano
- Evitar a las personas enfermas
- Si te sientes mal, quédate en casa.

Para más información: <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>

Para personas que llaman en general con preguntas, llame al: 1-800- 222-1222