



How Can I Be Prepared for a COVID-19 Outbreak?

What is the current state of COVID-19?

- COVID-19 is a new respiratory virus. There are no treatments for it. Most people will recover on their own, but some people can develop pneumonia and require medical care or hospitalization.
- There is currently an international outbreak affecting several countries. It is very likely that COVID-19 will spread in parts of the United States, including Washington state.
- If COVID-19 spreads in Washington state, your life may be disrupted in a variety of ways. Keep yourself and household healthy by being prepared.
- As new information emerges from across the globe, please remember that the risk of COVID-19 is not at all connected with race, ethnicity or nationality. [Stigma will not help to fight the illness](#). Seeking and sharing accurate information during a time of heightened concern is one of the best things we can do to keep rumors and misinformation from spreading.

How can I prevent the spread of COVID-19?

- [Symptoms](#) of COVID-19 primarily include fever, cough, and shortness of breath. These symptoms appear 2 to 14 days after exposure.
- COVID-19 [spreads between people](#) who are in close contact with one another (within about 6 feet) via coughs or sneezes. It may also spread by touching a surface or object with the virus on it.
- People are thought to be [most contagious](#) when they are the sickest, though some spread is possible before people show symptoms.
- Prevention starts with practicing good personal health habits: stay home when you're sick, cover your coughs and sneezes with a tissue, wash your hands often with soap and water, and clean frequently touched surfaces and objects.
- Getting plenty of rest, drinking fluids, eating healthy foods, and managing your stress may help you prevent getting COVID-19 and recover from it if you do.

How do I plan ahead for COVID-19?

- Make an emergency plan of action with your household members, relatives, and friends.
Visit [Emergency Preparedness and You](#) (on the CDC website) for more information.
- If the disease starts spreading in your area, health officials might recommend to close schools or cancel events and encourage people to work remotely to slow the spread of the disease.

- Make plans for alternative arrangements for your child or yourself in the case of a school or university dismissal or shutdown. Also make plans for your elders and your pets, as needed.
- Check in with your work about your sick leave and telework options should you need to stay home to care for a household member.
- Make a list of your emergency contacts—family, friends, neighbors, carpool drivers, health care providers, teachers, employers, local public health department, and community resources.
- Gather extra supplies, such as soap, tissues, and alcohol-based hand sanitizer. If you or one of your household members have a chronic condition and regularly take prescription drugs, talk to your health provider, pharmacist, and insurance provider about keeping an emergency supply of medications at home.

What do I do if COVID-19 starts spreading in my community?

- Stay informed about local COVID-19 activity through the Department of Health website: doh.wa.gov/coronavirus and be aware of any signs that people in your community are getting sick. For example, watch for school dismissals or closures.
- Avoid contact with people who are sick. Cover your coughs and sneezes with a tissue, and wash your hands often with soap or water. Don't share personal items and clean frequently touched surfaces with soap and water.
- If you are sick, stay home. When seeking medical care, wear a facemask and keep your distance from others. If someone in your house is sick, stay home to avoid unknowingly spreading the virus to others.
- Do not attend large events, such as sporting events, conferences, or other community events if you are sick, do not feel well, or someone in your home is sick. If you aren't sick, consider your risk of getting COVID-19 at the event before you go.
- Discourage your children from gathering with others after school unless it is a small group. If any of the children show symptoms of COVID-19, separate them from others immediately.
- Watch your children for symptoms of COVID-19. Notify your children's child care facility or school if they are sick and get any classroom assignments or activities they can do from home.
- Set up a separate room for sick household members. Clean the room regularly and make sure they have clean disposable facemasks to use.
- Check in with family and friends who live alone—especially those with chronic diseases. If you live alone, ask your friends and family to check in with you if you become sick.



¿Cómo prepararse para un brote de COVID-19?

¿Cuál es el estado actual de COVID-19?

- COVID-19 es un nuevo virus respiratorio. No hay tratamientos para ello. La mayoría de las personas se recuperarán solas, pero algunas pueden desarrollar neumonía y requerir atención médica o hospitalización.
- Actualmente hay un brote internacional que afecta a varios países. Es muy probable que COVID-19 se propague en partes de los Estados Unidos, incluido el estado de Washington.
- Si COVID-19 se propaga en el estado de Washington, su vida puede verse afectada de varias maneras. Manténgase saludable a usted mismo y a su hogar al estar preparado.
- A medida que surja nueva información de todo el mundo, recuerde que el riesgo de COVID-19 no está relacionado en absoluto con la raza, el origen étnico o la nacionalidad. [El estigma no ayudará a combatir la enfermedad](#). Buscar y compartir información precisa durante un momento de mayor preocupación es una de las mejores cosas que podemos hacer para evitar los rumores y la mala información.

¿Cómo puedo prevenir la propagación de COVID-19?

- Los [síntomas](#) de COVID-19 incluyen principalmente fiebre, tos y dificultad para respirar. Estos síntomas aparecen de 2 a 14 días después de estar expuesto.
- COVID-19 se [propaga entre personas](#) que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies) a través de la tos o estornudos. También puede propagarse al tocar una superficie u objeto con el virus.
- Se cree que las personas son [más contagiosas](#) cuando están más enfermas, aunque es posible propagarse antes de que las personas muestren síntomas.
- La prevención comienza con la práctica de buenos hábitos de salud personal: quédese en casa cuando esté enfermo, cúbrase la tos y los estornudos con un pañuelo, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y limpie las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- Descansar mucho, beber líquidos, comer alimentos saludables y controlar el estrés pueden ayudarlo a prevenir el COVID-19 y recuperarse de él si lo hace.

¿Cómo planeo con anticipación para COVID-19?

- Haga un plan de acción de emergencia con los miembros de su hogar, parientes y amigos. Visite [Preparación para emergencias y usted](#) (en el sitio web de los CDC) para obtener más información.

- Si la enfermedad comienza a propagarse en su área, los funcionarios de salud pueden recomendar cerrar las escuelas o cancelar eventos y alentar a las personas a trabajar de forma remota para frenar la propagación de la enfermedad.
- Haga planes para arreglos alternativos para su hijo o para usted mismo en caso de despido o cierre de la escuela o la universidad. También haga planes para sus mayores y sus mascotas, según sea necesario.
- Consulte con su trabajo sobre su licencia por enfermedad y las opciones de teletrabajo si necesita quedarse en casa para cuidar a un miembro del hogar.
- Haga una lista de sus contactos de emergencia: familiares, amigos, vecinos, conductores de viajes compartidos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, departamento de salud pública local y recursos de la comunidad.
- Reúna suministros adicionales, como jabón, pañuelos y desinfectante para manos a base de alcohol. Si usted o uno de los miembros de su hogar tiene una afección crónica y toma regularmente medicamentos recetados, hable con su proveedor de salud, farmacéutico y proveedor de seguros para mantener un suministro de medicamentos de emergencia en el hogar.

¿Qué hago si COVID-19 comienza a extenderse en mi comunidad?

- Manténgase informado sobre la actividad local de COVID-19 a través del sitio web del Departamento de Salud: doh.wa.gov/coronavirus y esté al tanto de cualquier signo de que las personas en su comunidad se están enfermando. Por ejemplo, esté atento a los despidos o cierres de escuelas.
- Evite el contacto con personas enfermas. Cúbrase la tos y los estornudos con un pañuelo de papel y lávese las manos con frecuencia con agua o jabón. No comparta artículos personales y limpie las superficies que se tocan con frecuencia con agua y jabón.
- Si está enfermo, quédese en casa. Cuando busque atención médica, use una máscara facial y manténgase alejado de los demás. Si alguien en su casa está enfermo, quédese en casa para evitar contagiar el virus sin saberlo.
- No asista a eventos grandes, como eventos deportivos, conferencias u otros eventos de la comunidad si está enfermo, no se siente bien o alguien en su hogar está enfermo. Si no está enfermo, considere su riesgo de contraer COVID-19 en el evento antes de ir.
- Disuadir a sus hijos de reunirse con otros después de la escuela a menos que sea un grupo pequeño. Si alguno de los niños muestra síntomas de COVID-19, sepárelos de los demás inmediatamente.
- Observe a sus hijos para detectar síntomas de COVID-19. Notifique a la escuela o al centro de cuidado infantil de sus hijos si están enfermos y obtenga cualquier tarea o actividad en el aula que pueda hacer desde casa.
- Establezca una habitación separada para los miembros del hogar enfermos. Limpie la habitación regularmente y asegúrese de que tengan máscaras desechables limpias para usar.
- Consulte con familiares y amigos que viven solos, especialmente aquellos con enfermedades crónicas. Si vive solo, pídale a sus amigos y familiares que se comuniquen con usted si se enferma.

