

(COVID-19)



Fact Sheet

What is coronavirus disease 2019 (COVID-19)?

COVID-19 is a new coronavirus not previously identified in humans. Coronaviruses are a category of viruses normally found in animals, but some can evolve and infect humans.

Coronaviruses can infect your nose, sinuses, or upper throat. This specific coronavirus was first identified as the cause of an outbreak of respiratory illness in Wuhan, China in December 2019 and was officially named COVID-19 on February 11, 2020 by the World Health Organization (WHO).

What are the symptoms of COVID-19?

People with COVID-19 can have no symptoms, mild symptoms, or severe illness. Symptoms of COVID-19 may include:

- Fever or chills
- Cough
- Difficulty breathing
- Fatigue
- New loss of taste or smell
- Body aches
- Runny nose
- Congestion
- Headache
- Sore throat

Symptoms may appear 2-14 days after exposure. Visit [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) for a complete list of symptoms and call your doctor if you are experiencing any symptoms.

Who is at risk for COVID-19?

Risk is based on exposure and a variety of factors that may vary, including the community in which you live, places you have visited, interactions you have had, and your line of work.

Anyone can get COVID-19. Illness in people infected with the virus has ranged from no illness to being mildly sick to being severely ill and dying.

Groups at higher risk for severe illness from COVID-19 if infected include:

- People 65 years old and older
- People who live in a nursing home or long-term care facility
- People of any age who have serious underlying medical conditions, especially if their medical condition is not well controlled.

How is COVID-19 spread?

COVID-19 is thought to be spread mainly from person-to-person:

- Between people who are in close contact with each other (within 6 feet/2 meters);
- Through respiratory droplets produced when an infected person sneezes, coughs, or talks.
- These droplets can be breathed in by people nearby or land in their mouth, nose, or other surface.
- It may be possible to get COVID-19 by touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands.

People can have COVID-19 and not have any symptoms or not yet be showing symptoms but are still able to spread the virus to others.



How is COVID-19 treated?

Treatments for COVID-19 are being studied. Investigational medications may be recommended for those infected with COVID-19 depending on their individual condition. Following supportive care guidance, such as getting plenty of rest, staying hydrated, and taking over-the-counter medication for fever and pain can help relieve symptoms. There is currently no vaccine available to protect against COVID-19.

What should I do if I think I have been exposed to COVID-19?

If you have had close contact (within 6 feet/2 meters) with someone who is confirmed to have, or is being evaluated for COVID-19 infection, you should:

- Quarantine yourself in your home and away from others for 14 days, starting from the day you first had close contact with the infected person and continue for 14 days after you last had close contact with the person.
- Call your healthcare provider and follow their medical advice.
- Watch for symptoms and contact your healthcare provider if you develop any symptoms.



How can I protect myself?

The best way to prevent getting sick is to avoid being exposed to the virus. Actions that can help prevent the spread of COVID-19 include:

- Washing your hands with soap and water for at least 20 seconds; if soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol;
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands;
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces often.
- Avoid close contact with people who are sick;
- Stay home and isolate yourself away from others if you are sick;
- Cover your cough or sneeze with a tissue, or your elbow, then throw the tissue in the trash;
- Practice social distancing (maintaining 6 feet of physical space between yourself and others);
- Wear a face cover when you are around individuals outside of your household.



If you have health-related questions or concerns, please contact your healthcare provider. For general questions about COVID-19 or information about community resources, please call 2-1-1.

Stay Informed About COVID-19

County of San Diego Epidemiology Unit – Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)
www.coronavirus-sd.com

California Department of Public Health, Immunization Branch – COVID-19
www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx

Centers for Disease Control and Prevention – COVID-19
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

World Health Organization – Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak
www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19

(COVID-19)

Hoja informativa



¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

Los coronavirus son una categoría de virus que normalmente se encuentran en los animales, pero algunos pueden evolucionar e infectar a los seres humanos. Los coronavirus pueden infectar la nariz, los senos nasales o la parte superior de la garganta. Este coronavirus específico se identificó por primera vez como la causa de un brote de enfermedad respiratoria en Wuhan, China, en diciembre de 2019 y fue oficialmente nombrado COVID-19 el 11 de febrero de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Las personas con COVID-19 pueden no tener síntomas, síntomas leves o una enfermedad grave. Los síntomas de COVID-19 pueden incluir:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Fiebre o escalofríos▪ Tos▪ Dificultad para respirar▪ Fatiga▪ Pérdida reciente del olfato o el gusto | <ul style="list-style-type: none">▪ Dolores corporales▪ Moqueo▪ Congestión▪ Dolor de cabeza▪ Dolor de garganta |
|---|--|

Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Visite [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) para obtener una lista completa de síntomas y llame a su médico si tiene cualquier síntoma.

¿Quién está en riesgo de contraer el COVID-19?

El riesgo se basa en la exposición y en una variedad de factores que pueden variar, incluyendo la comunidad en la que vive, los lugares que ha visitado, las interacciones que ha tenido y su trabajo.

Cualquier persona puede contraer el COVID-19. La enfermedad varía en personas infectadas con el virus, de no tener enfermedad hasta estar levemente enfermo o gravemente enfermo y moribundo.

Los grupos con el mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19 si se infectan incluyen:

- Las personas mayores de 65 años
- Las personas que viven en una residencia para las personas de la tercera edad o en un centro de cuidados a largo plazo
- Personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves, especialmente si su condición médica no está bien controlada.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Se cree que el COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona:

- Entre personas que están en contacto cercano con (a menos de 6 pies / 2 metros);
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada estornuda, tose o habla.
- Estas gotas pueden ser inhaladas por personas cercanas o llegar a su boca, nariz u otra superficie.
- Es posible contraer el COVID-19 por tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocar su boca, nariz, u ojos antes de lavarse las manos.

Las personas pueden tener COVID-19 sin tener síntomas o no presentar síntomas, pero todavía pueden transmitir el virus a otras personas.



¿Cómo se trata el COVID-19?

Se están estudiando los tratamientos para COVID-19. Se pueden recomendar medicamentos en investigación para las personas infectadas con COVID-19, dependiendo de su condición individual. Seguir consejos de cuidados de apoyo, cómo conseguir descanso suficiente, mantenerse hidratado y tomar medicamentos de venta libre para la fiebre y el dolor pueden ayudar a aliviar los síntomas. En la actualidad, no hay vacuna disponible para proteger a las personas contra el COVID-19.

¿Qué debo hacer si creo que he estado expuesto al COVID-19?

Si ha tenido contacto cercano (al menos de 6 pies o 2 metros) con alguien con un caso confirmado, o una persona que está siendo evaluado por una infección, de COVID-19, debe:

- Ponerse bajo cuarentena en su hogar y lejos de otras personas para 14 días, a partir del primer día en que tuvo contacto cercano con la persona infectada y quedarse bajo cuarentena para 14 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona.
- Llamar a su proveedor de atención médica y seguir sus consejos médicos.
- Estar atento a los síntomas y comunicarse con su proveedor de atención médica si desarrolla algún síntoma.



¿Cómo puedo protegerme?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus. Las acciones que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón por al menos, 20 segundos; si no hay agua y jabón disponible, utiliza un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene al menos 60% de alcohol;
- Evitar tocar sus ojos, nariz y boca antes de lavarse las manos;
- Limpiar y desinfectar con frecuencia los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia;
- Evitar el contacto cercano con las personas que están enfermos;
- Quedarse en casa y aislar de otras personas si está enfermo;
- Cubrir su tos o estornudo con un pañuelo de papel, o con el codo, y luego tirar el pañuelo a la basura;
- Practicar el distanciamiento social (mantener 6 pies de espacio físico entre usted y otras personas);
- Utilizar un cubrebocas cuando está cerca de personas que no viven en su hogar.



Si tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Si tiene preguntas generales sobre el COVID-19 o si necesita información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1.

Manténgase informado sobre el COVID-19

Unidad de Epidemiología del Condado de San Diego - Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) www.coronavirus-sd.com | [Spanish: Información y Recursos en Español](#)

Departamento de Salud Pública de California, División de Vacunación - COVID-19
www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCoV2019_Spanish.aspx

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - COVID-19
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html

Organización Mundial de la Salud - Brote de Enfermedad de Coronavirus (COVID-19)
www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19 (en inglés)

QUÉ HACER DESPUÉS DE SU PRUEBA DE COVID-19

!Gracias por hacerse la prueba! La prueba ayuda a detectar el virus para prevenir la propagación de COVID-19. Los resultados están disponibles entre 2 y 3 días.

- Si el resultado es **negativo**, se le notificará por correo electrónico.
- Si el resultado es **positivo**, se le notificará por teléfono y por correo electrónico.

Cuando revise su correo, asegúrese de revisar su carpeta de correos no deseados. Si no recibe un correo o llamada después de 5 días, llame al 2-1-1 y pida que lo conecten con una enfermera de la Línea de Ayuda de COVID-19.

Mientras espera los resultados de su prueba, continúe monitoreando su salud y tome medidas para protegerse y proteger a otras personas. Los siguientes pasos dependen de su situación.



Si tiene síntomas, quédese en casa y mantengase alejado de otras personas. Siga las instrucciones del **AISLAMIENTO EN CASA** y practique el distanciamiento social mientras se recupera, incluyendo el distanciamiento de otras personas en su casa.

Si NO tiene síntomas, pero fue identificado por personal médico como un contacto cercano de una persona que salió positiva, debe ponerse en cuarentena en su casa. Siga la guía **CUARENTENA EN CASA** en caso de que se haya infectado. Si es un trabajador esencial, hable con su empleador para determinar si puede continuar trabajando con extra precauciones.

Si NO tiene síntomas, y NO ha sido aconsejado por un profesional médico que se ponga en cuarentena en casa, puede resumir sus actividades normales. Minimice sus interacciones con otras personas hasta que reciba los resultados de su prueba. Continúe practicando el distanciamiento físico, use un cubrebocas fuera de casa y practique la higiene de manos adecuada.



¿No tiene un lugar para aislarse o ponerse en cuarentena? Los residentes del Condado de San Diego podrían ser elegibles para alojamiento temporal en un hotel local. Pida a su proveedor de salud que contacte a la **Línea de Alojamiento Temporal** al **858-715-2350**. Si no tiene un proveedor de salud, llame al 2-1-1 para ser conectado a un proveedor de salud cercano.

Para Instrucciones Sobre Aislamiento, Guía de Cuarentena y otra información, visite:

WWW.coronavirus-sd.com



COVID-19 Symptoms Requiring Testing

ARE YOU EXPERIENCING:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

* If you do not have a healthcare provider, please call the customer service line for your health insurance. If you do not have health insurance, call 2-1-1.

CALL your healthcare provider, *ESPECIALLY if you're 65 years or older, or are immunocompromised or have underlying medical conditions.

Healthcare provider identifies mild symptoms, may refer for testing, and advises home isolation.

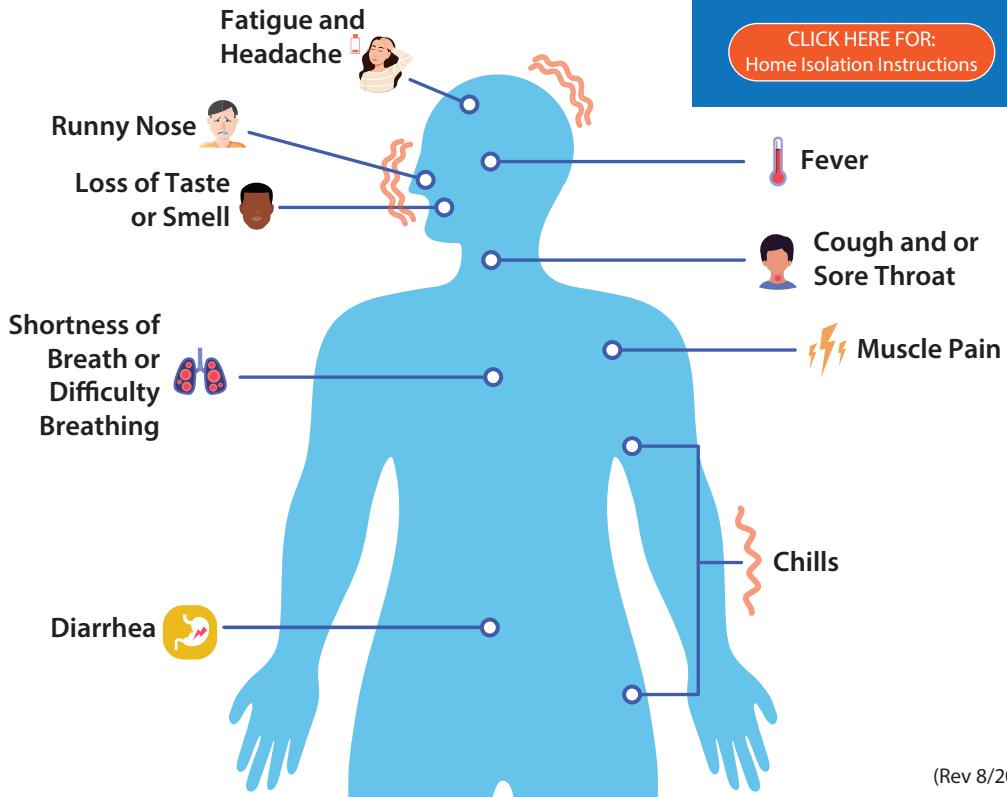
Isolate at home and follow Home Isolation Instructions. Call healthcare provider if symptoms worsen.

Healthcare provider advises you to come in.

Specimen is collected via swab and sent to lab to be tested.

Healthcare provider should have test results in about 3 days. You should self-isolate at home following Home Isolation Instructions while waiting for the result of your test.

[CLICK HERE FOR: Home Isolation Instructions](#)



(Rev 8/20)

For latest updates, visit:

www.coronavirus-sd.com

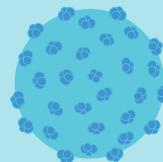


COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO

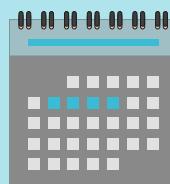


FLU



Caused by:
Influenza virus

Transmitted Through:
Respiratory droplets



Illness: Begins 1-4 days after exposure

Contagious:
1 day before symptoms begin and about 7 days after illness begins.



Prevention: Flu Shot



Stay home if sick



Cover your cough or sneeze



Avoid touching your face

BOTH

Transmitted Through:
Respiratory droplets from an infected person

Symptoms:

- | | |
|------------------------|---------------|
| • Fever | • Body aches |
| • Cough | • Runny nose |
| • Difficulty breathing | • Headache |
| • Fatigue | • Sore throat |
- Possible to have no symptoms*

Complications:

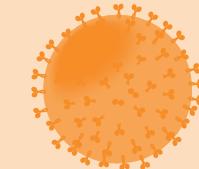
Pneumonia, among others*, including death

Prevention:

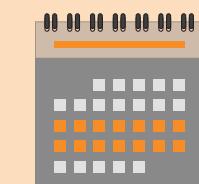


Wash your hands

Caused by:
SARS-CoV-2 virus



Transmitted Through:
Respiratory droplets AND air in enclosed spaces



Illness: Begins 2-14 days after exposure

Symptoms:

- Loss of taste or smell

Contagious:

2 days before symptoms begin and 10 days (up to 20 days) after symptoms appeared.

Complications:

- Blood clots
- Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C) and Adults (MIS-A)



Wear a face covering

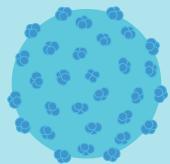


Practice Social/
Physical Distancing

*Complications: Pneumonia, respiratory failure, heart problems, organ failure, worsening of chronic medical conditions, inflammation of heart, brain, or muscle tissue.

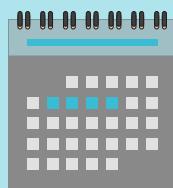


INFLUENZA



Causado por:
Virus de la influenza

Transmitido a través de:
Gotitas respiratorias



Enfermedad:
Comienza 1-4 días después
de la exposición

Contagioso:

1 día antes de que comiencen los
síntomas y unos 7 días después del
comienzo de la enfermedad.



Prevención:
Vacuna contra la influenza



Quédese en casa
si está enfermo



Cubra su tos o
estornudo



Evite tocarse
la cara

AMBOS

Transmitido a través de:
Gotitas respiratorias de una
persona infectada

Síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor corporal
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Irritación en la garganta

Es posible no tener síntomas

Complicaciones:

Pulmonía entre otras*,
incluyendo la muerte

Prevención:



Lave sus manos



Limpie y desinfecte las
superficies a menudo

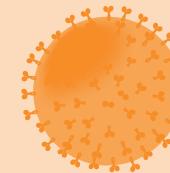


Use un
cubrebocas



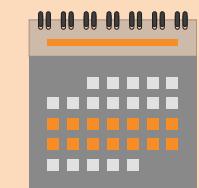
Practique Distanciamiento
Social y Físico

COVID-19



Causado por:
Virus SARS-CoV-2

Transmitido a través de:
Gotitas respiratorias Y el aire en
lugares cerrados



Enfermedad:
Comienza 2-14 días después
de la exposición

Síntomas:

- Pérdida del gusto u olfato

Contagioso:

2 días antes de que comiencen los síntomas
y 10 días (hasta 20 días) después de aparecer
los síntomas.

Complicaciones:

- Coágulos sanguíneos
- Síndrome Inflamatorio Multisistémico en
niños (SIM-N) y en adultos (SIM-A)

*Complicaciones: Pulmonía, falla respiratoria, problemas cardíacos, falla en los órganos, empeoramiento de padecimiento crónico, inflamación de tejido cardíaco, cerebral o muscular.



HAVE YOU RECOVERED FROM CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)?

Your plasma donation could help as many as 3-4 other people who are sick with the disease.



Plasma donations from people who have recovered from COVID-19 may help others who are currently fighting the virus. The donation process is similar to blood donation but takes longer to complete – approximately 75 minutes. Blood is collected and cycled through a machine to separate the plasma from the rest of the blood. Plasma donations have been previously used to successfully help treat infectious diseases similar to COVID-19, including the Spanish Flu, SARS, and H1N1.

San Diego Blood Bank has locations throughout San Diego County. Donors must meet specific requirements and will be screened at the time of appointment.

**To see if you qualify to donate, submit an interest form online today:
sandiegobloodbank.org/donateplasma**

Questions?
619-400-8182

For more information about COVID-19 in San Diego County,
please visit www.coronavirus-sd.com.





¿SE HA RECUPERADO DE LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS (COVID-19)?

Su donación de plasma podría ayudar a 3 o 4 personas que tienen la enfermedad.

Las donaciones de plasma de personas que se han recuperado de COVID-19 podrían ayudar a personas que están luchando contra el virus. El proceso de donación es similar a una donación de sangre pero requiere de más tiempo para completarse - aproximadamente 75 minutos. La sangre es coleccionada y pasada por una máquina para extraer el plasma del resto de la sangre. Las donaciones de plasma han sido usadas previamente para ayudar a tratar enfermedades contagiosas similares al COVID-19, incluyendo la gripe española, SARS y H1N1. San Diego Blood Bank tiene localidades en diferentes partes del Condado de San Diego. Los donantes deben cumplir con requisitos específicos y serán evaluados a la hora de hacer su cita.

**Para ver si califica para donar, haga su aplicación en línea en:
sandiegobloodbank.org/donateplasma**

¿Preguntas?
619-400-8182

Para más información sobre COVID-19 en el condado de San Diego, por favor visite www.coronavirus-sd.com.



Temporary Lodging Program

The County of San Diego has a **Temporary Lodging Program** for individuals affected by COVID-19 who do not have a place to safely quarantine or isolate. Individuals may qualify for the program if they:



- Need to isolate – have been confirmed or are suspected of having COVID-19; **OR**
- Need to quarantine – have been identified as a close contact of someone who has tested positive for COVID-19; **AND**
- Are able to function independently.



HOW TO ACCESS

People meeting any of the above criteria should consult with a doctor to see if they meet all requirements to qualify for lodging. A referral from a medical provider is required to participate. Individuals without a medical provider can **call 2-1-1** to be connected to a medical provider near them.



GUEST SERVICES

The Temporary Lodging Program is conducted in partnership with local hotels. Rooms are comfortable, clean, and secure, and guests are provided with three daily meals during their stay. Laundry, trash service, and hospitality amenities are also available.



HEALTH SERVICES

Daily wellness checks are performed for each room by registered nurses. Checks are completed via phone or in-person, as needed. Guests also have access to behavioral health services.

For more information, please visit:
www.coronavirus-sd.com



Programa de Alojamiento Temporal

El Condado de San Diego tiene un **Programa de Alojamiento Temporal** para las personas afectadas por COVID-19 que no tienen un lugar para ponerse en cuarentena o aislar de manera segura. Las personas pueden calificar para el programa si:



- Necesitan aislamiento – se ha confirmado o se sospecha que tiene COVID-19; O
- Necesitan hacer cuarentena – ha sido identificado como un contacto cercano de alguien que dio positivo por COVID-19; Y
- Pueden realizar tareas de forma independiente sin ayuda de otra persona.



COMO ACCEDER

Las personas que cumplan con cualquiera de los criterios anteriores deben consultar con un médico para ver si cumplen con todos los requisitos para calificar para el alojamiento. Se requiere una remisión de un proveedor médico para participar. Las personas sin un proveedor médico pueden **llamar al 2-1-1** para conectarse con un proveedor médico cerca de ellos.



SERVICIOS AL HUÉSPED

El Programa de Alojamiento Temporal se lleva a cabo en asociación con hoteles locales. Las habitaciones son cómodas, limpias y seguras, y los huéspedes reciben tres comidas diarias durante su estadía. También hay servicios de lavandería, recolección de residuos y servicios de hospitalidad.



SERVICIOS DE SALUD

Las enfermeras registradas realizan controles de bienestar diarios en cada habitación. Se completan por teléfono o en persona, según sea necesario. Los huéspedes también tienen acceso a servicios de salud conductual.

Para más información por favor visite:
www.coronavirus-sd.com

