

What You Need to Know: Novel Coronavirus (COVID-19)
March 10, 2020

Denver Health is here to help you stay informed with reliable information and support for you and the Denver community.

For general questions: 1-877-462-2911 **or** 303-389-1687

If you are ill: Denver Health Nurse Line 303-739-1211

As a reminder, please only visit the emergency room in life threatening situations.

What Are the Symptoms?

Most patients with COVID-19 have mild symptoms similar to the common cold or flu. Symptoms may appear 2-14 days after exposure and include:

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

If You Are Sick

- Call ahead before going to see a doctor or visiting an emergency room.
- Tell them your symptoms and that you believe you were exposed to someone with COVID-19 or had recent travel.
- Be calm. Most people who get COVID-19 experience minor symptoms and do not need medical care.
- Most individuals recover by resting, drinking plenty of liquids and taking pain and fever-reducing medications.

Face Masks: CDC Recommendations

- If you are **not** sick, do not wear a face mask.
- Face masks should only be used by **people who show symptoms** of COVID-19, to help prevent the spread of the disease.

Actions You Can Take to Prevent COVID-19

- Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Cover coughs and sneezes with a tissue, then throw the tissue in the trash. Use your inner elbow if tissues aren't available.
- Stay home if you're sick and keep your children home if they are sick.
- Clean surfaces in your home, and personal items such as cell phones, using regular household products.

Disinfection

- It may be possible to get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching your mouth, nose, or possibly your eyes.
- Clean all "high-touch" surfaces such as doorknobs, every day with household disinfectant that has an "EPA Approved" label.

If you feel sick, call the Denver Health Nurse Line 303-739-1211.

Social Distancing: 6 Feet from Someone with Symptoms

- To become sick, you have to be exposed to the virus. CDC defines exposure as being within 6 feet (2 meters) of someone who has COVID-19 for a prolonged period of time.
- Exposure can occur through respiratory droplets - when an infected person coughs or sneezes, similar to how flu and other respiratory illnesses spread.

Should I Cancel My Scheduled Appointment?

- In most cases, you should keep your appointment.
- If you have symptoms like a cough, fever or shortness of breath, please call ahead before coming to Denver Health.
- Patients with symptoms may be asked to move 6 feet away from others or move out of public spaces.

High Risk Populations

Higher risk populations should stay away from large groups of people and avoid close contact with others. People considered to be at higher risk include:

- People over 60 years old.
- People with compromised immune systems or underlying health problems including respiratory conditions, heart disease, lung disease and diabetes.
- People who are pregnant.
- People who have been to areas where widespread community transmission is occurring.
- People who had direct close contact with someone who has COVID-19.

Remember

- It is normal to be scared or anxious when you hear about a disease outbreak, even when you are at low risk of getting sick. Be careful not to be angry towards people who have become sick. Ask yourself:
 - "Would I think or do the same thing if this was a different illness, like flu?"
 - "Does what I'm doing make people safer or does it create more fear?"
- The risk of COVID-19 is not at all connected with race, ethnicity, or nationality. Blaming others will not help to fight the illness. Seeking and sharing accurate information will.

Stay Informed

- For answers in many languages including English, Spanish (Español), or Mandarin (普通话), call 303-389-1687 or 1-877-462-2911.
- Denver Public Health: <http://www.denverpublichealth.org/Coronavirus>
- Colorado Public Health: <https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus>
- Centers for Disease Control: <https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html> or [CDC COVID-19 FAQ](#)
- Denver Department of Public Health and Environment: <https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html>

If you feel sick, call the Denver Health Nurse Line 303-739-1211.

Lo que necesita saber sobre el Nuevo Coronavirus (COVID-19) 10 de marzo de 2020

Denver Health está aquí para ayudarlo a mantenerse informado con datos confiables y apoyo para usted y la comunidad de Denver.

Para preguntas generales: 1-877-462-2911 o 303-389-1687

Si usted está enfermo: Línea de Enfermería de Denver Health, 303-739-1211

Como recordatorio, por favor, visite la sala de emergencias solo en situaciones de peligro de muerte.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de los pacientes con COVID-19 tienen síntomas leves similares a los del resfriado o la gripe comunes. Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Si está enfermo

- Llame con anticipación antes de ir a ver a un médico o visitar una sala de emergencias.
- Dígalos sus síntomas y que cree que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 o tuvo un viaje reciente.
- Cállese. La mayoría de las personas que contraen COVID-19 experimentan síntomas leves y no necesitan atención médica.
- La mayoría de las personas se recuperan descansando, bebiendo muchos líquidos y tomando medicamentos que reducen dolor y la fiebre.

Máscaras faciales: Recomendaciones de los CDC

- Si **no** está enfermo, no use una máscara facial.
- Las máscaras faciales solo deben ser utilizadas por **personas que muestren síntomas** de COVID-19, para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.

Lo que puede hacer para prevenir el COVID-19

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel y luego tire el pañuelo a la basura. Si no tiene pañuelo, tápese con la parte interna del codo.
- Quédese en casa si está enfermo y mantenga a sus hijos en casa si están enfermos.
- Limpie las superficies de su hogar y los artículos personales, como los teléfonos celulares, utilizando productos domésticos comunes.

Desinfección

- Se puede contagiar del COVID-19 si toca una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Si se siente enfermo, llame a la Línea de Enfermería de Denver Health al 303-739-1211.

- Limpie todos los días todas las superficies que se tocan mucho, como los pomos de las puertas, con un desinfectante doméstico que tenga una etiqueta que diga "EPA Approved".

Distancia social: 6 pies de alguien con síntomas

- Para enfermarse, hay que estar expuesto al virus. Los CDC definen la exposición como el estar dentro de 2 metros de alguien que tiene COVID-19 durante un período prolongado de tiempo.
- La exposición puede ocurrir a través de gotitas de la respiración, cuando una persona infectada tose o estornuda, de manera similar a como se propagan la gripe y otras enfermedades respiratorias.

¿Debo cancelar mi cita programada?

- En la mayoría de los casos, usted debe conservar su cita.
- Si tiene síntomas como tos, fiebre o dificultad para respirar, por favor llame con anticipación antes de venir a Denver Health.
- A los pacientes con síntomas se les puede pedir que se mantengan a 6 pies de los demás o que salgan de los espacios públicos.

Poblaciones de alto riesgo

Las poblaciones de mayor riesgo deben mantenerse alejadas de grandes grupos de personas y evitar el contacto cercano con otras personas. Las personas consideradas con mayor riesgo incluyen:

- Las personas mayores de 60 años.
- Las personas con sistemas inmunitarios comprometidos o problemas de salud subyacentes, como afecciones respiratorias, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares y diabetes.
- Las personas embarazadas.
- Las personas que han estado en zonas donde hay una transmisión comunitaria generalizada.
- Las personas que hayan tenido contacto directo con alguien que tenga COVID-19.

Recuerde

- Es normal asustarse y sentir ansiedad cuando se oye hablar del brote de una enfermedad, incluso cuando el riesgo de enfermarse sea bajo. Tenga cuidado de no enojarse con las personas que se han enfermado. Pregúntese:
 - "¿Pensaría o haría yo lo mismo si se tratara de una enfermedad diferente, como la gripe?"
 - "¿Lo que estoy haciendo ayuda a que la gente esté más segura o crea más miedo?"
- El riesgo de COVID-19 no está relacionado en nada con ninguna raza, etnia ni nacionalidad. Culpar a los demás no ayudará a combatir la enfermedad. Lo que ayudará es buscar y compartir información.

Manténgase informado

- Para respuestas en muchos idiomas, incluyendo inglés, español o mandarín, llame al 303-389-1687 o al 1-877-462-2911.
- Salud Pública de Denver: <http://www.denverpublichealth.org/Coronavirus>
- Salud Pública de Colorado: <https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus>
- Centros para el Control de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html> o [CDC COVID-19 FAQ](#)
- Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Denver: <https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html>

Si se siente enfermo, llame a la Línea de Enfermería de Denver Health al 303-739-1211.