



COUNTY OF SONOMA

FEELING SICK?

If you or your child gets sick:

- ✓ Stay at home and keep children out of school or daycare until symptoms are improving.
- ✓ Avoid close contact with others, such as hugging, kissing, or shaking hands.
- ✓ Move away from people before coughing or sneezing.
- ✓ Cough or sneeze into a tissue then throw it away, or cough or sneeze into your upper shirt sleeve, completely covering your mouth and nose.
- ✓ Wash your hands after coughing, sneezing, or blowing your nose.
- ✓ Disinfect frequently touched surfaces and objects, such as toys, mobile devices and doorknobs.
- ✓ Drink plenty of fluids.
- ✓ Manage fever and pain with over-the-counter fever reducers and pain relievers, such as acetaminophen or ibuprofen.
- ✓ Wear a well-fitting mask around others.

See a doctor if you or your child:

- ⚠ ***Has difficulty breathing.***
- ⚠ ***Is not able to drink enough fluids.***
- ⚠ ***Experiences worsening symptoms or no improvement in symptoms after several days.***

Reduce your risk of getting sick:

- ✓ Wash your hands often with soap and water for 20 seconds, and help young children do the same. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer. Viruses that cause illness can live on your hands, and regular handwashing can help protect you from getting sick.
- ✓ Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands. Viruses can enter your body this way and make you sick.
- ✓ Stay away from people who are sick. Sick people can spread viruses that cause the common cold through close contact with others.
- ✓ Wear a well-fitting mask to protect yourself in public spaces.



CONDADO DE SONOMA

¿SE SIENTE MAL?

Si usted o su hijo se enferman:

- ✓ Quédese en casa y mantenga a los niños fuera de la escuela o de la guardería hasta que los síntomas mejoren.
- ✓ Evite el contacto estrecho con otras personas, como abrazos, besos o apretones de manos.
- ✓ Aléjese de la gente antes de toser o estornudar.
- ✓ Tosa o estornude en un pañuelo desechable y luego tírelo a la basura, o tosa y estornude en la parte superior de la manga de su camisa, cubriendo completamente la boca y la nariz.
- ✓ Lávese las manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- ✓ Desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como los juguetes, los dispositivos móviles y los pomos de las puertas.
- ✓ Tome muchos líquidos.
- ✓ Controle la fiebre y el dolor con antipiréticos y analgésicos de venta libre, como el paracetamol o el ibuprofeno.
- ✓ Use un cubre bocas bien ajustado cuando esté con otras personas.

Consulte a un médico si usted o su hijo:

- ⚠ ***Tienen dificultades para respirar.***
- ⚠ ***No pueden tomar suficientes líquidos.***
- ⚠ ***Experimentan un empeoramiento de los síntomas o no mejoran después de varios días.***

Reduzca el riesgo de enfermarse:

- ✓ Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos, y ayude a los niños pequeños a hacer lo mismo. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol. Los virus pueden vivir en las manos, y lavarse las manos con regularidad puede ayudar a evitar que se enferme.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar. Los virus pueden entrar en su cuerpo de esta manera y hacerle enfermarse.
- ✓ Aléjese de las personas enfermas. Las personas enfermas pueden transmitir los virus que causan el resfriado común a través del contacto cercano con otras personas.
- ✓ Use un cubre bocas bien ajustado para protegerle en espacios públicos.