

# Stop the Spread of COVID-19



**WASH YOUR HANDS** often with soap and water for 20 seconds.



**USE HAND SANITIZER** with at least 60% ethyl alcohol or 70% isopropyl alcohol when handwashing is not available.



**WEAR A MASK** or fabric face covering.



**STAY AT LEAST 6 FEET APART.**



**STAY HOME IF YOU'RE SICK.**

## IS IT COVID-19, THE FLU, A COLD OR ALLERGIES?

Symptoms	Coronavirus* (COVID-19) Symptoms range from mild to severe	Cold Gradual onset of symptoms	Flu Abrupt onset of symptoms	Seasonal Allergies Abrupt onset of symptoms
Length of symptoms	7-25 days	Less than 14 days	7-14 days	Several weeks
Cough	Common (usually dry)	Common (mild)	Common (usually dry)	Rare (usually dry unless it triggers asthma)
Shortness of breath	Sometimes	No**	No**	No**
Sneezing	No	Common	No	Common
Runny or stuffy nose	Rare	Common	Sometimes	Common
Sore throat	Sometimes	Common	Sometimes	Sometimes (usually mild)
Fever	Common	Short fever period	Common	No
Feeling tired and weak	Sometimes	Sometimes	Common	Sometimes
Headaches	Sometimes	Rare	Common	Sometimes (related to sinus pain)
Body aches and pains	Sometimes	Common	Common	No
Diarrhea	Sometimes	No	Sometimes for children	No
Chills/repeated shaking	Sometimes	No	Sometimes	No
Loss of taste or smell	Sometimes	Rare	Rare	Rare

Your symptoms may vary. \*Information is still evolving. \*\*Allergies, colds and flus can all trigger asthma, which can lead to shortness of breath. COVID-19 is the only one associated with shortness of breath on its own.

Sources: Asthma and Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention. edited 4/29/20 • [aafa.org/covid19](http://aafa.org/covid19)

# Detener la propagación del COVID-19



**LÁVESE LAS MANOS** con frecuencia y con agua y jabón durante 20 segundos.



**USE GEL DESINFECTANTE** por lo menos 60% alcohol etílico o 70% alcohol isopropílico si no pueda lavarse las manos.



**USE UNA MÁSCARA** o cubrebocas de tela para cubrir la boca y la nariz.



**MANTENGA UNA DISTANCIA DE AL MENOS 6 PIES (1,83 M).**



**QUÉDESE EN SU CASA SI ESTÁ ENFERMO.**



Asthma and Allergy Foundation of America

[aafa.org/covid19](https://aafa.org/covid19)

## ¿PUEDE SER EL COVID-19, LA GRIPE, UN RESFRIADO, O ALERGIAS?

Síntomas	Coronavirus* (COVID-19) Los síntomas varían de leves a graves.	Resfriado inicio gradual de los síntomas	Gripe inicio abrupto de los síntomas	Alergias temporadas inicio abrupto de los síntomas
Duración de los síntomas	7-25 días	Menos de 14 días	7-14 días	Varias semanas
Tos	Frecuente (normalmente seca)	Frecuente (leve)	Frecuente (normalmente seca)	Raro (normalmente seca a menos que desencadene asma)
Falta de aire	A veces	No**	No**	No**
Estornudos	No	Frecuente	No	Frecuente
Congestión o goteo nasal	Raro	Frecuente	A veces	Frecuente
Dolor de garganta	A veces	Frecuente	A veces	A veces (normalmente leve)
Fiebre	Frecuente	Corto período de fiebre	Frecuente	No
Fatiga o debilidad	A veces	A veces	Frecuente	A veces
Dolor de cabeza	A veces	Raro	Frecuente	A veces (relacionado con dolor sinusal)
Dolor corporal	A veces	Frecuente	Frecuente	No
Diarrea	A veces	No	A veces ocurre en niños	No
Escalofríos	A veces	No	A veces	No
Pérdida del sentido del gusto u olfato	A veces	Raro	Raro	Raro

Sus síntomas pueden variar. \*La información sigue evolucionando. \*\*Las alergias, los resfriados, y la gripe pueden desencadenar los síntomas del asma, lo cual puede provocar falta de aire. El COVID-19 es la única enfermedad en esta lista que por sí sola puede causar la falta de aliento.

Fuentes: Asthma & Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control & Prevention 6/1/20 • [aafa.org/covid19](https://aafa.org/covid19)