

Stop the Spread of COVID-19



GET A VACCINE.



STAY HOME IF YOU'RE SICK.



STAY 6 FEET APART, if possible.



WEAR A MASK.



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.

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

| 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 | Asthma Gradual or abrupt onset of symptoms |
|-------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|--|
| Length of symptoms | 7-25 days | Less than 14 days | 7-14 days | Several weeks | Can start quickly or last for hours or longer* |
| Cough | Common (usually dry) | Common (mild) | Common (usually dry) | Rare (usually dry unless it triggers asthma) | Common (can be dry or wet/productive) |
| Wheezing | No | No** | No** | No** | Common |
| Shortness of breath | Sometimes | No** | No** | No** | Common |
| Chest tightness/pain | Sometimes | No** | No** | No** | Common |
| Rapid breathing | Sometimes | No** | No** | No** | Common |
| Sneezing | No | Common | No | Common | No*** |
| Runny or stuffy nose | Rare | Common | Sometimes | Common | No*** |
| Sore throat | Sometimes | Common | Sometimes | Sometimes (usually mild) | No*** |
| Fever | Common | Short fever period | Common | No | No |
| Feeling tired and weak | Sometimes | Sometimes | Common | Sometimes | Sometimes |
| Headaches | Sometimes | Rare | Common | Sometimes (related to sinus pain) | Rare |
| Body aches and pains | Sometimes | Common | Common | No | No |
| Diarrhea, nausea and vomiting | Sometimes | Rare | Sometimes | No | No |
| Chills | Sometimes | No | Sometimes | No | No |
| Loss of taste or smell | Sometimes | Rare | Rare | Rare | No |

Your symptoms may vary. *Information is still evolving. Many people may not have symptoms. **If your quick-relief medicine is not helping your asthma symptoms, or if you are in the Red Zone on your Asthma Action Plan, call your health care provider or seek medical attention immediately. **Allergies, colds and flus can all trigger asthma which can lead to shortness of breath, chest tightness/pain and rapid breathing. COVID-19 is the only one associated with shortness of breath on its own. ***If you have allergic asthma, you may have symptoms of both asthma and allergies at the same time.

Sources: Asthma and Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention. edited 4/1/21 • aafa.org/covid19

Detener la propagación del COVID-19



CONSIGUE UNA VACUNA.



QUÉDESE EN SU CASA SI ESTÁ ENFERMO.



Si es posible, **MANTENGA UNA DISTANCIA DE AL MENOS 6 PIES (2 METROS) DE OTROS.**



CUBRÁSE LA BOCA Y LA NARIZ CON UNA MASCARILLA DE TELA.



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.



Asthma and Allergy Foundation of America

aafa.org/covid19

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

| 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 | Asma inicio gradual o abrupto de los síntomas |
|--|---|---|---|---|--|
| Duración de los síntomas | 7-25 días | Menos de 14 días | 7-14 días | Varias semanas | Los síntomas pueden aparecer rápidamente o durar horas o más.* |
| Tos | Frecuente (normalmente seca) | Frecuente (leve) | Frecuente (normalmente seca) | Raro (normalmente seca a menos que desencadene asma) | Común (puede ser una tos seca o productiva) |
| Sibilancia | No | No** | No** | No** | Común |
| Falta de aire | A veces | No** | No** | No** | Común |
| Dolor/presión en el pecho | A veces | No** | No** | No** | Común |
| Respiración rápida | A veces | No** | No** | No** | Común |
| Estornudos | No | Frecuente | No | Frecuente | No*** |
| Congestión o goteo nasal | Raro | Frecuente | A veces | Frecuente | No*** |
| Dolor de garganta | A veces | Frecuente | A veces | A veces (normalmente leve) | No*** |
| Fiebre | Frecuente | Corto período de fiebre | Frecuente | No | No |
| Fatiga o debilidad | A veces | A veces | Frecuente | A veces | A veces |
| Dolor de cabeza | A veces | Raro | Frecuente | A veces (relacionado con dolor sinusal) | Raro |
| Dolor corporal | A veces | Frecuente | Frecuente | No | No |
| Diarrea, náusea y vómitos | A veces | Raro | A veces | No | No |
| Escalofríos | A veces | No | A veces | No | No |
| Pérdida del sentido del gusto u olfato | A veces | Raro | Raro | Raro | No |

Sus síntomas pueden variar. ⁺La información sigue evolucionando. Muchas personas pueden contagiarse sin mostrar síntomas. ^{*}Si su medicamento de alivio rápido no mejora sus síntomas de asma, o si Ud. está en la Zona Roja en su Plan de Acción para el Asma, llame a su proveedor de atención médica o busque atención médica de inmediato. ^{**}Las alergias, los resfriados y la gripe pueden desencadenar asma, lo cual puede provocar falta de aire, dolor o presión en el pecho y respiración rápida. El COVID-19 es la única enfermedad en esta lista que por sí sola puede provocar la falta de aire. ^{***}Si Ud. tiene asma alérgica, puede tener síntomas de asma y alergias a la misma vez.

Fuentes: Asthma & Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control & Prevention
edited 4/1/21 • aafa.org/covid19