

COVID-19 UPDATE



Hogar, dulce hogar

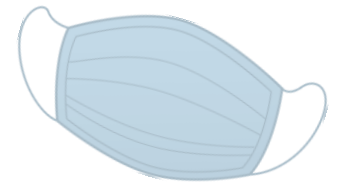
- “Refugiarse en el lugar” quiere decir **¡No salir! ¡Dejar de ir de un lugar a otro!**
- **NO** salga a hacer deportes o a estar con otros en lugares como parques o *porches*.
- **NO** vaya a otras casas a socializar y no reciba visitas.
- **NO** haga reuniones familiares.
- **NO** salga de la casa a menos que sea una necesidad esencial (trabajo, provisión).
- Cuando vuelva a casa, quítese los zapatos y déjelos junto a la puerta.
- Lávese las manos inmediatamente por 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Limpie a diario las cosas que toca muchas veces al día (el remoto, el celular, las manijas).
- Espere 24 horas para tocar las cajas de cartón que reciba por correo y 72 horas para tocar los paquetes de plástico.



Si tiene que salir póngase una mascarilla



- **NO** les ponga mascarillas a niños menores de 3 años. Cubra el portabebés con una manta.
- Evite contactos cercanos.
- Deje una separación de por lo menos 6 pies (unos 2 metros) con los demás.
- Solamente viaje en autobús si le es **MUY NECESARIO** (trabajo, farmacia, atención inmediata).
- Lávese las manos seguido o use un desinfectante de manos que contenga al menos 70% de alcohol.



- **Desinfectante de cloro diluido:** Mezcle: 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por galón de agua **O** 4 cucharadas de cloro por litro de agua.
- **Lavado de platos:** Agregue una tapita de cloro al agua con jabón.
- **Lavado de manos:** Cante la canción “cumpleaños feliz” dos veces mientras se lava.

Ha estado expuesto al COVID-19 o tiene síntomas



Verifique los síntomas, ¡llame antes!

- Los síntomas del COVID-19 incluyen fiebre, tos y falta de aire.
- Comuníquese con un proveedor de atención al 866-443-2584 para completar el verificador de síntomas del COVID-19.
<https://www.advocateaurorahealth.org/coronavirus-disease-2019>
- Llame al 866-443-2584 antes de ir al consultorio del médico, al centro de atención inmediata o a la sala de emergencias.

Quédese en casa



- **NO** salga, excepto para recibir atención médica.
- **NO** visite áreas públicas.
- **SÍ**, manténgase separado de los demás en su casa mientras se lo indique el proveedor de atención.
- **SÍ**, use una mascarilla si vive con otros mientras se lo indique el proveedor de atención.
- **SÍ**, evite compartir sus cosas personales con los demás en casa.



Si sus síntomas son de amenaza de vida, ¡llame inmediatamente al 911!

Tales como: dificultad para respirar, dolor o presión constante en el pecho, confusión reciente o no poder despertar.

Cómo hacer una mascarilla de tela

Puede hacer esta mascarilla sin costuras fácilmente en solo tres pasos, pero es importante que sea de una tela gruesa y que quede bien pegada a la cara. Necesitará:

- Una playera
- Tijeras

