

# Manténgase Conectado a la Distancia

¡Protéjase, y proteja a sus seres queridos y toda su comunidad!

Comparta alegría



No Gérmenes



***#iManténgaseConectadoDesdeCasa! #ContraCostaConectado***

La pandemia del COVID-19 a veces nos separa más de 6 pies de distancia. Ahora más que nunca, debemos confiar en uno y en el otro para mantenernos seguros y conectados. Algunas personas pueden sentirse aún más aisladas, incluyendo a los adultos mayores y las personas que viven solas.

***La buena noticia es que hay ayuda si usted la necesita.***

Si usted necesita apoyo para conseguir alimentos o otras necesidades, se siente solo y no sabe a dónde acudir, puede llamar al 211 o enviar un mensaje de texto al 20121 con la palabra HOPE. Este es un recurso seguro, privado y gratuito.



Los operadores del 211 también puede recomendarle recursos para recibir apoyo social y emocional si usted se siente solo o deprimido.

***Usted no necesita enfrentar estas situaciones sin ayuda.***

**Mientras usted permanece en casa y se protege a sí mismo y a las demás personas, tome en cuenta esta lista de consejos de autocuidado:**

- ¿Qué me hace sentir agradecido(a) hoy?
- ¿Con quién me conecto hoy?
- ¿Qué haré para tomar aire fresco hoy?
- ¿Qué haré para mover mi cuerpo hoy?

**El Condado de Contra Costa actualmente se encuentra bajo una orden de quedarse en casa. Le pedimos que se quede en casa lo más posible para prevenir la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad. Sabemos que en ocasiones es necesario salir de casa debido a las necesidades de la vida. Si usted tiene que salir, por favor protéjase a sí mismo y a sus seres queridos siguiendo estas recomendaciones de seguridad:**

- Utilice una mascarilla facial
- Lleve consigo sanitizante para manos
- Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas
- Permanezca en exteriores si es posible
- Quédese en casa si se siente enfermo(a)

Para programar una prueba de COVID-19, llame al 1-844-421-0804 o visite [cchealth.org/coronavirus](https://cchealth.org/coronavirus)

