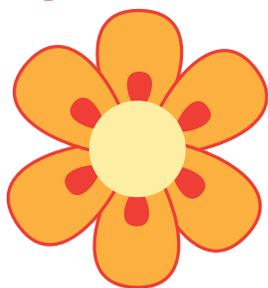


Manténgase en Contacto a Distancia

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

Comparta la Alegría



No los Gérmenes



#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 u 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.

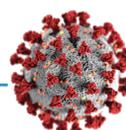


Los operadores del 211 también puede recomendarle recursos para recibir apoyo social y emocional si usted se siente solo o deprimido.

Usted no necesita enfrentar estas situaciones sin ayuda.

PLAN DE ACCIÓN
Coronavirus (COVID-19)

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES



Es importante tomar acciones para cuidarse a sí mismo y a los demás durante estos tiempos difíciles. Para saber cómo hacerlo, consulte esta lista de actividades de autocuidado:

- ¿Por qué cosas estoy agradecido hoy?
- ¿Con quién estaré en contacto hoy?
- ¿Cómo tomaré aire fresco hoy?
- ¿Cómo me moveré hoy?

Es importante que sigamos utilizando todos nuestros recursos para detener la propagación del COVID-19. Por favor protéjase a sí mismo y a sus seres queridos siguiendo estas recomendaciones de seguridad:

- Vacúnese
- 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

Para obtener más información sobre las vacunas y pruebas del COVID-19, llame al 1-833-829-2626 o visite cchealth.org/coronavirus

