

PROTÉGETE, Y PROTEGE A TU FAMILIA Y AMIGOS

Consejos para detener el contagio de COVID-19

EN CASA:

- ☐ Limita las actividades fuera de casa
- ☐ Limpia frecuentemente las superficies de "alto contacto"
- ☐ No compartas artículos personales (comida, vajilla, utensilios, vasos, toallas o ropa de cama)
- ☐ Abre las puertas y ventanas para permitir una mejor ventilación
- ☐ Deja 6 pies de distancia entre las camas

CON FAMILIARES Y AMIGOS:

- ☐ Salúdense con un gesto con la mano en vez de darse besos y abrazos
- ☐ Reúnanse al aire libre y limiten la cantidad de personas
- ☐ No sirvan comida estilo bufet
- ☐ No compartan artículos (comida, bebidas, vajilla, vasos, utensilios, naipes, etc.)
- ☐ No canten ni griten
- ☐ Limpian frecuentemente las superficies de "alto contacto"

SI TE SIENTES MAL:

- ☐ Quédate en casa como mínimo 10 días
- ☐ Programa una prueba sin cargo: llama al (844) 421-0804 o visita cchealth.org/coronavirus
- ☐ Evita los lugares públicos y el transporte público
- ☐ Si te sientes peor, llama a tu médico o al servicio de asesoramiento gratuito de enfermería del condado al (877) 661-6230

ESTO NO ES FÁCIL.

Si necesitas ayuda, llama al 211 o visita cccc.myresourcedirectory.com para conectarte con más de 1,600 servicios y programas.



Mantén una
distancia de
6 pies (1.8 m)



Cúbrete la
cara



Lávate las
manos



Quédate en
casa si estás
enfermo

EN EL TRABAJO:

- ☐ Escalona los turnos y los descansos
- ☐ Trabaja y tómate los descansos al aire libre cuando sea posible
- ☐ Mantén 6 pies (1.8 m) de distancia cuando trabajas y en los descansos
- ☐ No compartas espacios de trabajo, herramientas o equipos
- ☐ Limpia frecuentemente las superficies de "alto contacto"
- ☐ Abre las puertas y ventanas para permitir una mejor ventilación

AL VIAJAR CON OTRAS PERSONAS:

- ☐ Limita la cantidad de pasajeros de ser posible
- ☐ Evita tocar superficies
- ☐ Aumenta la ventilación: abre las ventanas o desactiva la recirculación de aire de la ventilación
- ☐ Lávate las manos o desinfectálas al llegar a tu destino

ESTO NO ES FÁCIL.

Si necesitas ayuda, llama al 211 o visita cccc.myresourcedirectory.com para conectarte con más de 1,600 servicios y programas.

PLAN DE ACCIÓN
Coronavirus (COVID-19)

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

