

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

- Usa un cuarto y un baño distinto al resto, de ser posible
- Cúbrete al toser y estornudar, y desecha los pañuelitos de papel de inmediato
- No compartas artículos personales (comida, vajilla, utensilios, vasos, toallas y ropa de cama)
- Limpia frecuentemente las superficies de "alto contacto"

RESPONSE
Coronavirus (COVID-19)

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

