

Cómo Protegerse del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Es importante que usted y su familia se proteja del COVID-19.
La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar el virus.

¿Cómo puedo evitar el virus?

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.**
 - Puede cantar el coro de “las mañanitas” mientras que se lava las manos.
- Si no tiene jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- No debe de tocarse sus ojos, su nariz o su boca antes de lavarse las manos.
- Manténgase a unos 6 pies de distancia o más, de las personas.
- Solamente salga a lugares públicos si es necesario (como ir a comprar comida o por necesidades básicas).
- Limpie y desinfecte las superficies que toque diariamente (como los celulares, mesas, controles remotos, llaves, las manijas de las puertas, y los interruptores de luz).
 - Tire todos sus pañuelos sucios en la basura.
- NO es necesario que usted use una mascarilla si no tiene síntomas. Sin embargo, si está cuidando a alguien que está enfermo use una mascarilla.



¿Qué hago si estoy enfermo?

- **Si tiene dificultad para respirar, hable al 911 inmediatamente.**
- Si tiene otros síntomas, hable con su doctor.
- Póngase una mascarilla.
- Quédese en casa para que no infecte a otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
 - Puede usar la parte interna del codo si no tiene un pañuelo desechable.
- Si un familiar está enfermo, este debería ocupar un espacio aparte de los otros familiares y mascotas para evitar la propagación del virus (u otra enfermedad que tenga). Si no es posible darle su propio cuarto y baño a la persona enferma, este debe mantenerse por lo menos a unos 6 pies de distancia de las personas sanas. Incluso, se debe desinfectar el baño después de cada uso.



¿Qué hago si soy una persona indocumentada?

- El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, (USCIS por sus siglas en inglés) no considerará el examen, el tratamiento, ni la atención preventiva del coronavirus en la prueba de la carga pública. **Si usted está enfermo, cúidese y busque atención médica si es necesario.**

Cómo Protegerse del Coronavirus 2019 (COVID-19)

¿Cómo puedo mantener mi salud mental y física mientras estoy en casa?

- **Tome un descanso** - Tome un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo en las redes sociales. Escuchar constantemente noticias sobre la pandemia puede causar más estrés y ansiedad.
- **Mantenga una rutina** - Intente mantener una rutina diaria. Por ejemplo, para sus hijos, usted puede crear un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas (como escuchar música, ver películas, o rezar si es religioso/a). Si usted está en casa, comience su día a la misma hora que normalmente llegaría a su trabajo, y termine su día a la misma hora que normalmente termina su trabajo.
- **Conéctese con familiares y amigos/as** - Platique con un amigo/a o familiar y comparta sus sentimientos y preocupaciones. Cree un sistema de apoyo porque todos estamos viviendo por este tiempo difícil.
- **Cuide su cuerpo** - Respire profundamente, estírese, o medite. Trate de comer comidas saludables y balanceadas, haga ejercicio regularmente en casa, duerma lo suficiente, y evite el alcohol y las drogas.



¿Qué puedo hacer en casa?

- Jugar a la lotería, el dominó, etc.
- Cocinar y comer con familia
- Contar cuentos
- Mirar fotos familiares
- Encontrar videos de ejercicios en casa en YouTube (como videos de yoga y zumba)
- Leer, dibujar, escribir, o colorear
- Organizar y limpiar la casa - este tiempo puede ser dedicado a su limpieza de la primavera
- Llamar a seres queridos o conectarse sobre las redes sociales
- Escuchar música y bailar
- Participar en las misas religiosas por YouTube o Facebook Live
- Rezar si es religioso/a



Incluso, puede hacer estas actividades*:

- Caminar con sus mascotas por la cuadra
- Correr o hacer ejercicio afuera por su vecindario

*** Por favor, siga las medidas tomadas por las autoridades estatales y locales y mantenga su distancia con otras personas. Por ejemplo, “la orden de quedarse en casa” o "Shelter in Place" permite que aún pueda salir a comprar comida, ir a la farmacia, salir a caminar brevemente, o salir por razones médicas.**

Usted puede aprender más información sobre del COVID-19 de Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

