

# PROTÉJASE A USTED Y A LOS DEMÁS

## del COVID-19



Lávese las manos con frecuencia y no se toque la cara.



Manténgase a 6 pies de distancia de los demás.



Use una mascarilla de tela de manera constante y correcta.



Si está enfermo, quédese en casa y aislase para no contagiar a los demás.



Desinfecte las superficies de "contacto frecuente" seguido con alcohol de 60% o con cloro.



Cúbrase con el brazo o con un pañuelo cuando tosa o estornude.



NO vaya a fiestas ni reuniones familiares grandes, ni a lugares donde haya mucha gente.

### CÓMO MANTENERSE A SALVO EN HOGARES CON MUCHAS PERSONAS

- Límite las salidas: límite la cantidad de personas que salen a hacer mandados.
- Evite: abrazar, besar y compartir comida, bebidas, utensilios y platos.
- Desinfecte las áreas comunes con frecuencia.
- No reciba visitas ni haga reuniones familiares grandes en la casa.
- Si alguien se siente enfermo, debe llamar al médico o ir a una clínica comunitaria y hacerse una prueba de inmediato (información de los centros se encuentra abajo).
- Si el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo, la persona debe aislarse de sus familiares, mantener el distanciamiento de 6 pies y usar una mascarilla. El centro de pruebas le dará información sobre cómo obtener los resultados.

### CÓMO MANTENERSE A SALVO EN EL TRABAJO

- Use una mascarilla.
- Salude a sus colegas con un gesto de mano o de la cabeza, o con una reverencia.
- Manténgase a un mínimo de 6 pies de distancia de sus compañeros de trabajo.
- Evite compartir equipos o herramientas con sus compañeros de trabajo.
- Desinfecte su espacio de trabajo y las áreas comunes con frecuencia.

---

### Pruebas de COVID-19 GRATIS

Dirección de los centros, horarios y enlace de reserva en [ohealthinfo.com/covidtest](https://ohealthinfo.com/covidtest) o llamando al **800-564-8448**

### Información general sobre el COVID-19

Más formas de protegerse a usted y a los demás en [ohealthinfo.com/protecteachother](https://ohealthinfo.com/protecteachother)

### Recursos sobre el COVID-19

Ayuda para conseguir comida, pagar la renta o recibir atención médica en [covid19info.ocgov.com](https://covid19info.ocgov.com)