

DETENGA

EL CONTAGIO

Stop the Spread (Spanish)

Quédese en casa. Manténgase a salvo y seguro. Salve vidas.

Todos necesitamos seguir la orden de la gobernadora: **Quédese en casa, permanezca a salvo y seguro** y así frenar la propagación del COVID-19. Salga solo para hacer cosas esenciales (buscar alimentos o medicamentos). Manténgase a seis pies de distancia de los demás cuando salga. Lávese las manos bien y a menudo durante 20 segundos. Evite las reuniones sociales. Si experimenta síntomas, contacte a su doctor y busque atención médica. No espere. Le pedimos su ayuda en seguir estos pasos y así ayudar a proteger la salud de todos.

RECURSOS RELACIONADOS CON EL COVID-19

✓ *Food Gatherers* tiene una lista actualizada de puntos de distribución de alimentos.
foodgatherers.org

✓ Si está batallando con sus emociones, conéctese con el Departamento de Salud Mental Comunitaria del condado de Washtenaw en el teléfono 734-544-3050 o textee SHARE a la línea de Texto de crisis al 741741.

✓ Los proveedores de Internet ofrecen programas gratuitos o a costos reducidos para clientes de bajos ingresos u hogares con estudiantes que han sido afectados por el COVID-19.

✓ Si perdió el seguro médico a través de su empleo, usted califica para el período de inscripción especial en el Mercado de seguros médicos. Comuníquese con WHP al 734- 544-3030 o con whp@washtenaw.org

✓ Puede presentar un nuevo reclamo para obtener beneficios por desempleo visitando michigan.gov/UIA

✓ Manténgase conectado con familiares y amigos

- ✓ Facetime/Google Hangout
- ✓ Zoom/Skype/Llamada/Texto
- ✓ Netflix Party



CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19



QUÉDESE EN CASA, MANTÉNGASE A SALVO Y SEGURO

Salga solamente por alimentos o medicinas. Manténgase a 6 pies de distancia de los demás.



EVITE VIAJAR

Evite todas las salidas no esenciales y las visitas sociales.



LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use solución desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.



DESINFECTE LAS SUPERFICIES

El Coronavirus puede permanecer en las superficies durante horas. Limpie los teléfonos, los pomos de las puertas, las mesas, los pasamanos o cualquier superficie tocada con frecuencia



USE MASCARILLAS

Si debe salir, póngase algo que cubra la nariz y la boca. Las mascarillas lo protegen a usted y a los demás. Déjele las mascarillas N95 y las quirúrgicas a los que trabajan en el sector de la salud.

Visite estos sitios web para mantenerse actualizado
washtenaw.org/COVID19
michigan.gov/coronavirus
cdc.gov/COVID19

April 7, 2020