

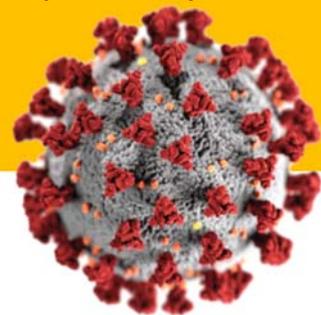
# INFORMACIÓN DE COVID-19 PARA PERSONAS QUE EXPERIMENTAN LA FALTA DE VIVIENDA

**Esté atento a los síntomas y las señales de advertencia de emergencia**

## **Fiebre, Tos y Falta de Aliento**

**Si usted desarrolla estas señales de advertencia, llámé al 911 de inmediato.**

- o Dificultad para respirar o falta de aliento
- o Confusión nueva o dificultad para despertarse
- o Dolor o presión persistente en el pecho
- o Labios o cara azulados



## **HECHOS**

### **¿QUÉ ES COVID-19?**

- La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es un nuevo virus encontrado en 2019
- Los síntomas suelen ser leves y la mayoría de las personas mejora rápidamente, pero puede ser muy serio para las personas con mayor riesgo

### **¿CÓMO PUEDEN LAS PERSONAS OBTENER COVID-19?**

- Se transmite de persona a persona al toser o estornudar y al tener contacto con gotitas que contienen el virus
- El virus puede vivir hasta 3 días en algunas superficies.
- Los síntomas comienzan entre 2 y 14 días después de la exposición al virus.



### **¿QUIÉN ESTÁ EN MAYOR RIESGO?**

- **Personas mayores de 65 años**
- **Personas con condiciones médicas crónicas graves**, como enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes.
- **Las personas que tienen su sistema inmune comprometido**, como las personas que viven con VIH/SIDA .

### **¿QUÉ HACER SI SE ENFERMA?**

- **Manténgase aislado y llame a su médico.** Hágales saber acerca de sus síntomas y que cree que puede tener COVID-19. Esto les ayudará a cuidarlo y evitar que otras personas estén expuestas.
- Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, siga las instrucciones de la CDC sobre cómo cuidarse (<https://www.cdc.gov/coronavirus>)
- **Llame al 911** si tiene una emergencia médica o cualquiera de los signos de advertencia de emergencia mencionadas anteriormente

# MANTENERSE SEGURO

## CUIDAR DE SÍ MISMO Y DE UNO AL OTRO

### PRÁCTIQUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenga al menos 6 pies entre usted y los demás. Las tiendas de campaña son una buena manera de mantenerse alejado de los demás.
- Evite el saludo de apretón de manos, los abrazos u otros saludos cercanos



### TOME PRECAUCIONES TODOS LOS DÍAS

- **Si tiene acceso a agua limpia, lávese las manos con frecuencia** con jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- **Evite tocarse la cara**, nariz, ojos, boca, etc.
- Cúbrase la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o tosa y estornude en el interior de su codo, no en la mano.
- **Limpie y desinfecte** sus artículos personales con frecuencia, especialmente las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, tiendas de campaña, platos, manijas, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares)
- **No comparta** platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama o parafernalia de drogas (incluidos los suministros para fumar)



### MANEJE EL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL

- Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. El miedo, la ansiedad y los cambios en dormir / comer son algunos de los efectos del estrés y pueden ser abrumadores.
- Cuídese y chequee a los demás. Ayudar a otros a sobrellevar el estrés también puede fortalecer su comunidad
- **Continuar con actividades al aire libre** como caminar u otras formas de ejercicio.
- Póngase en contacto con un proveedor de atención médica si las condiciones de salud mental son nuevas o empeoran

### A QUIÉN CONTACTAR PARA INFORMACIÓN DE COVID-19 Y AYUDA

- San Joaquín **2-1-1** para recursos comunitarios
- Servicios de salud pública de San Joaquín: <http://www.sjcphs.org>
- Teléfono de la línea de crisis de San Joaquín: **(209) 468-8686**