

CONSEJOS SOBRE LA PANDEMIA DEL COVID-19 PARA PERSONAS DE ALTO RIESGO

Las personas con mayor riesgo son los adultos mayores y quienes padecen enfermedades crónicas, como cardiopatías, enfermedades pulmonares y diabetes.



1 EVITE VIAJES INNECESARIOS

Evite las multitudes y limite el contacto cercano con otras personas (manténgase a unos seis pies de distancia)



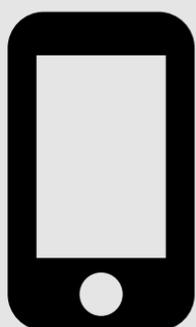
2 LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

El lavado debe durar un mínimo de 20 segundos. Si no tiene acceso a un lavabo, use un desinfectante para manos con un mínimo de 60% de alcohol. Evite tocarse ojos, nariz y boca, a menos que tenga las manos recién lavadas.



3 USE UNA MASCARILLA

Si tiene que estar en público, use una cubierta facial. Todo el mundo debe usar una mascarilla en entornos públicos.



4 MANTÉNGASE EN CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

Hágalo por teléfono, mensajes de texto, correo electrónico u otras formas de comunicación electrónica.



5 ¿TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19?

Contacte a su médico (o al 911, si es una emergencia médica). Informe al profesional médico que está experimentando estos síntomas.



6 TENGA LAS PROVISIONES A MANO

Esto incluye medicamentos con y sin prescripción médica, y artículos del hogar y alimentos.

Tiene que vacunarse!

Las vacunas contra el COVID-19 son gratuitas. Ellos lo protegerán a usted y a su familia de enfermedades graves y muerte.