

GUÍA PREVENTIVA PARA COVID-19

COVID-19 todavía está presente en el Condado de Yolo y del 6/8 al 6/21 tuvimos un aumento grande en el número de casos. Sabía que **usted puede tener COVID-19 sin tener síntomas, y contagiarlo sin saber** a sus amigos y familiares? Esta es una guía preventiva que puede ayudarle a proteger su salud y la salud de su familia y comunidad.

1 Las reuniones aumentan el riesgo



Por lo menos la mitad de los casos recientes (6/8 - 6/21) en el Condado de Yolo han sido resultado de reuniones sociales y de familia. De acuerdo a la CDC, mientras más personas interactúen y más tiempo pasen juntas, más alto el riesgo de contagiar COVID-19. Lo mejor es interactuar con otros afuera en un espacio abierto y durante poco tiempo.

2 Use un cubrebocas



Un cubrebocas es obligatorio en el Condado de Yolo y el Estado de California. La CDC dice que los cubrebocas de tela ayudan a reducir el contagio del virus y previenen que personas que tengan el virus sin saberlo contagien a otros. Un cubrebocas debe cubrir completamente nariz y boca. Lave su cubrebocas después de cada uso.

3 Mantenga la distancia social



Si está afuera en público o interactuando con otras personas, es importante mantener por lo menos seis (6) pies de distancia entre sí y otras personas. La CDC dice que limitar el contacto cerca con otras personas es la **MEJOR MANERA** de reducir el contagio de COVID-19, aún si usted y todos a su alrededor no tienen síntomas.

4 Cuide su higiene



La CDC recomienda que usted:

- Se lave las manos frecuentemente con jabón y agua por 20 segundos.
- No se toque los ojos, la boca, la nariz, o la cara.
- Cubra su tos y estornudos.
- Limpie y desinfecte las superficies que use.

5 Hágase la prueba



Si usted ha interactuado con gente que no vive con usted, una prueba es una buena manera de checar si tiene COVID-19, aunque no tenga síntomas. Además las pruebas ayudan a tener una imagen clara de quien está infectado, de como prevenir más contagios y donde enfocar los esfuerzos de comunicación. Haga una cita para la prueba con su médico, o para una prueba gratis llame al: (888)634-1123 o visite: <https://lhi.care/covidtesting>.

Para más información visite: www.yolocounty.org/coronavirus-roadmap