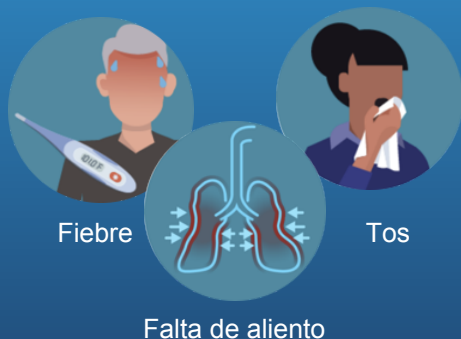


Coronavirus COVID-19: Lo que necesita saber

Que es el coronavirus 2019 (COVID-19)?

- Comenzó como una infección de animal que se propagó a las personas.
- NO es lo mismo que otros coronavirus que causan el resfriado común.

Síntomas



Cuando buscar atención médica

Busque atención médica de inmediato, si tiene:

- Dificultad para respirar o no puede hablar en una oración completa
- Dolor o presión en el pecho que no desaparece
- Nueva confusión o no poder despertarse
- Labios o cara azulados

*no incluye todos los síntomas

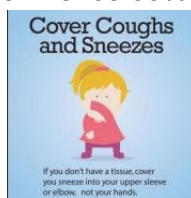
Sobre COVID-19

¿Cómo se transmite el coronavirus?

- Principalmente de persona a persona
 - Entre personas en contacto cercano (a menos de 6 pies).
 - Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas se envían al aire, y estas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o se inhalan por los pulmones.
- Es posible contraer el virus al tocar una superficie/objeto con el virus y luego tocarse la cara (boca, nariz, ojos).

Cómo protegerte

1. ¡EVITE la exposición!
2. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos que contenga al menos 60% alcohol
 - a. Después de haber estado en un lugar público.
 - b. Después de sonarse la nariz, toser, o estornudos.
3. No toque su cara con las manos sin lavarlas.
4. Evite el contacto cercano con personas enfermas.
5. Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas
6. Quédese en casa a menos que tenga necesidades esenciales de viaje



Cómo proteger a otros

- Quédese en casa si está enfermo(a)
- Recomendamos usar una máscara o una máscara facial de tela cuando esté en público, o cuando sea difícil mantener el distanciamiento social. No use una máscara facial de tela si tiene dificultad para respirar. Las instrucciones para hacer una máscara / cubierta facial de tela se pueden encontrar aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>
- Cúbrase al toser y estornudar, luego lávese las manos
- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente

¿Quién puede necesitar hacerse la prueba?

Si tiene síntomas de COVID-19 y usted:

- Es mayor de 65 años
- Tiene condiciones médicas (como enfermedades pulmonares, diabetes, cáncer)
- Está embarazada

Es posible que no necesite hacerse la prueba si ...

- Es joven y saludable
- No tiene síntomas o tiene síntomas leves

Por favor llame antes de visitar a su médico, especialmente si está enfermo(a).

Las Pautas del Presidente Concerniente al Coronavirus

Haga su parte para detener la propagación



Trabaje y estudie desde casa



Si trabaja en una industria de infraestructura crítica, mantenga su horario de trabajo normal y siga las pautas de los CDC



Evite las reuniones sociales de 10 o más



Practique buena higiene



Utilice las opciones de drive-thru, recogida o entrega de alimentos.



Evite viajes no esenciales, viajes de compras y visitas sociales.



No visite hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo a menos que brinde ayuda crítica



Siga las instrucciones de sus autoridades estatales y locales.
Para más información, visite: [CORONAVIRUS.GOV](https://www.cdc.gov/coronavirus)

[HHS.gov](https://www.hhs.gov)

Entonces puede tener COVID-19...

Si tiene síntomas leves y es joven y saludable o dio positivo:

- Quédese en casa durante 7 días O 72 horas después de que los síntomas desaparezcan, lo que sea **MÁS LARGO**

Mientras esté en casa, siga estas precauciones:

- Quédese en su casa y minimice el contacto con otras personas para evitar propagar esta infección.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.
- Espere varios días después de que sus síntomas se hayan resuelto antes de regresar a sus actividades regulares, trabajo o escuela.
- Separarse de otras personas y animales en su hogar. Si está disponible, use un baño separado.
- No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Lávese las manos frecuentemente.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto" (como mostradores, pomos de puertas, teléfonos, etc.) todos los días.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado.
- Use una máscara facial, si es posible, cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- Si no puede usar una máscara facial, entonces las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted, o deberían usar una máscara facial si entran a su habitación.

Si tiene un médico de atención primaria llame primero al

Dónde puede hacerse la prueba

¿Debo de tomar mis medicamentos?

- Sí, siga tomando sus medicamentos recetados.
- No hay evidencia de que tomar AINE, como ibuprofeno o naproxeno, empeore los síntomas de COVID-19.
- No hay evidencia de que deba dejar de tomar sus medicamentos para la presión arterial como los IECA / BRA (lisinopril, losartán, etc.) debido al COVID-19.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con su médico de atención primaria.

¿Qué medicamentos puedo tomar para tratar el virus COVID-19?

- No hay medicamentos que traten el virus COVID-19. Hay medicamentos que se están investigando en estos momentos.
- **NO** tome algo en casa a menos que se lo recete un proveedor de atención médica.
- Puede tomar medicamentos de venta libre para sus síntomas. Lea las instrucciones en las botellas antes de usar estos medicamentos.

Recursos en Sacramento

Recursos de trabajo/asistencia social

Desempleo:

https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus2019.htm

Sitio web de beneficios sociales de California:

<https://www.benefits.gov/help/faq/Coronavirus-resources>

Si usted enfrenta desempleo o lapso de empleo debido al coronavirus, los siguientes recursos pueden estar disponibles:

[Seguro de desempleo](#) le provee

beneficios de desempleo a la gente que pierde su trabajo sin ser culpable.

Usted puede calificar para [Asistencia de desempleo de desastre](#) si no califica para otros tipos de beneficios de desempleo.

Navegue la categoría de [Asistencia de desempleo](#) y filtre por estado para beneficios de desempleo cerca de usted.

Visite la página [Recursos del coronavirus](#) del Departamento de Trabajo para información para ayudar a los empleadores y empleados.

Visite [Coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov) para más información sobre el coronavirus.

Si necesita retrasar el pago del alquiler debido a alguna pérdida de ingreso:

<http://www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf>

Covered California ha extendido la inscripción hasta el 30 de Junio:

<https://www.coveredca.com/individuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/>

Recursos de Transportación

Sacramento Regional Transit operará con el horario reducido:

<https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/>

Recursos de comida

- Aplicación informática de CA Comidas para Niños:

<https://www.cde.ca.gov/re/mo/comeals.asp>

- Banco de Comida de Sacramento: <https://www.sacramentofoodbank.org/sponse-to-covid-19>

Continued...

Manejando el estrés/ la ansiedad

[Línea de Ayuda de Desastre](#): Llame al 1-800-985-5990

[Línea Nacional contra la Violencia Doméstica](#): Llame al 1-800-799-7233 y TTY 1-800-787-3224

Cómo sobrellevar la ansiedad y soledad durante el orden de California de quedarse en casa: [cpradio.org](https://www.cpradio.org)

Clases de Yoga Gratis Sacramento:



<https://www.freeyogasacramento.com/>

CDC El estrés y como sobrellevarlo:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>



¡Juntos Podemos Vencer a COVID19!






Free School Meal Sites During COVID-19 Closures

Sacramento County

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Arcohe Union School District (K-8)	https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed	
Center Joint Unified School District	https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf	
Elk Grove Unified School District	http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/	
Folsom Cordova Unified School District	https://www.fcusd.org/coronavirus	
Galt Joint Union Elementary School District	https://guesd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073	
Galt Joint Union High School District	https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b89aa6ebdc.pdf	
Natomas Unified School District	https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/	
River Delta Unified School District	https://rdusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?d=x&group_id=1516177873188&vtd=153d2f0b23a7	
Robla School District	https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&typer=d&uREC_ID=1853536	
Sacramento City Unified School District	https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students	
San Juan Unified School District	https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free

Free School Meal Sites During COVID-19 Closures

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	http://www.twriversusd.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf	

Recursos de cuidado de niños

Para información general, marque: 2-1-1 o 1-800-500-4931
 o (916) 498-1000
 Correo electrónico: info@211sacramento.org