

COVID-19:
LO QUE NECESITAS SABER

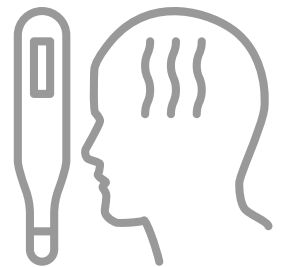


**LOVE OUR
COMMUNITY**

MASCARA
101



En Luisiana, las personas que están experimentando un alto porcentaje de muertes relacionadas al COVID-19 son personas con condiciones subyacentes como alta presión arterial, diabetes y enfermedad renal crónica. Si no se siente bien, ¡no espere! Llame a su médico de inmediato; si no tiene un médico, llame al 211.



USAR UNA CUBIERTA FACIAL O MASCARILLA

Cúbrase la boca y la nariz con una máscara o una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otros.

- La cubierta facial de tela está diseñada para proteger a otras personas en caso de que usted esté infectado.
- Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás. La cubierta facial de tela no sustituye el distanciamiento social.

LOS SÍNTOMAS PUEDEN SER LOS SIGUIENTE:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento/
dificultad para respirar



Lavarse las manos

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Uso y eliminación de una máscara

- Cubra la boca y la nariz con una máscara y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Para quitar la máscara, quítela por detrás (no toque el frente de la máscara). Si está sucia o dañada, deséchela de inmediato; de lo contrario, guárdela adecuadamente. Lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.



¿Cómo se propaga?

- Partículas respiratorias producidas al toser y estornudar.
- Contacto personal cercano
- Tocar un objeto o superficie con el virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



¿Estás en
necesidad?



Alimentos

Si necesita comida hoy, aquí hay algunas opciones:

- Llame a un amigo para que te ayude
- Llame al 211 (337-232-HELP) para encontrar la despensa de comida cercana
- Solicite los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):

Textee GETSNAP (sin espacios) to 898-211

Llame al 1-888-LA-HELP-U (1-888-524-3578)



Salud Mental

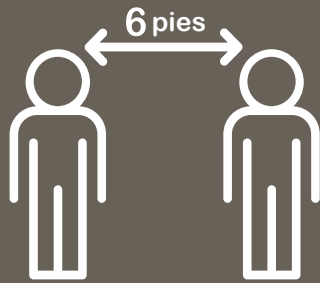
La salud mental es importante durante este momento difícil. Si usted o algún ser querido se siente abrumado o si siente que quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, hay muchos recursos disponibles:

- Llame 1-866-310-7977 | Disponible 24 horas al día

Si usted o alguien querido se siente abrumado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o si siente que quiere hacerse daño a sí mismo o a los demás, llame al:

- 911
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) Línea de Ayuda de Socorro por desastre: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto TalkWithUs al 66746. (TTY 1-800- 846-8517)





Distanciamiento Social

Limitar el contacto cara a cara con otros es la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19. El distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico”, significa mantener espacio entre usted y otras personas fuera de su hogar. Para practicar el distanciamiento social:

- Manténgase al menos a 6 pies (2 metros) de otras personas
- No se reúna en grupos
- Manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas



RECURSOS UTILES

Todo sobre COVID-19

Preguntas frecuentes del COVID-19 para Luisiana: www.la211help.org

Departamento de Salud de Luisiana: www.ldh.la.gov

Centros para el control de enfermedades: www.cdc.gov

Organización Mundial de la Salud (WHO): www.who.int

Recursos locales

Recursos Comerciales Locales - www.oneacadiana.org/COVID-19-Resources

Si no está seguro de dónde ir, llame al **211** (o **337-232-HELP**).

El **211** cuenta con personas en nuestra comunidad que pueden dirigirle a los recursos que necesita.



info@loveourcommunityfoundation.com