



Información Sobre el Coronavirus (COVID-19)



**MANTÉNGASE INFORMADO. MANTÉNGASE PREPARADO.
MANTÉNGASE ACTIVO.**

ESTAMOS TODOS JUNTOS

MANTÉNGASE INFORMADO. El 16 de marzo, el condado de Contra Costa, junto con el estado de California, emitió una orden de "refugio en el lugar" para que los residentes ayuden a prevenir la propagación del virus COVID-19. Las reuniones públicas de cualquier número **NO ESTÁN PERMITIDAS**. Podemos reducir la propagación del virus y salvar vidas practicando el distanciamiento social y quedándonos en casa. Los residentes solo pueden participar en las actividades esenciales delineadas en la orden, incluyendo compras de comestibles, atención médica, banco y negocios esenciales según establecida por el estado y el condado.

MANTÉNGASE PREPARADO.

¿Qué puedo hacer?



Quédese en casa a menos que necesite participar en actividades esenciales.



Mantenga distancia física. Mantenga por lo menos un espacio de 6 pies entre usted y otra persona.



No se reúnan en persona. Los bares, gimnasios, teatros y discotecas están cerrados.



¡Lávate las manos! Siempre cúbrase la boca al toser o estornudar. Desinfectar áreas de alto tráfico, como las manijas de las puertas.



Mantenga suficientes medicamentos y alimentos para dos semanas, pero evite el pánico en las compras. Esto no permite que personas de edad avanzada y otros consigan lo que necesitan.



Si se siente enfermo, por favor llame a su médico o línea de enfermeras.

MANTÉNGASE ACTIVO.

¿Cómo puedo ayudar?

Distanciamiento social no significa el fin de la comunidad. Al contrario, significa cambiar costumbres para mantener la comunidad sana.



Utilice tecnología como teléfonos, textos y videoconferencias para mantenerse en contacto con sus vecinos y familiares.



Comuníquese por teléfono o a través de la puerta con personas de edad avanzada o incapacitados para ver si tienen necesidades.



Póngase en contacto con su equipo de CERT (Equipo de Respuesta de la Comunidad) cert@ci.richmond.ca.us



Cuide su salud mental y su bienestar. Si necesita soporte, llame a 211 (línea de soporte).



¡Oportunidad para voluntarios! Puede encontrar más información en el cuadro "Formas Para Ayudar" a continuación.

FORMAS PARA AYUDAR

Nextdoor -> Obtenga ayuda o ofrezca asistencia en el "Help Map" (Mapa de Asistencia) de Nextdoor

Facebook -> Crea una página de Facebook para tu vecindario, para proporcionar o intercambiar los artículos necesarios durante este tiempo

Donar -> Donación de comida a un refugio o banco de alimentos, o donar sangre en www.redcrossblood.org/give.html/find-drive

Entrega -> Distribuir alimentos con comidas sobre ruedas www.mealsonwheelsamerica.org

Mas Ideas -> Visite la Ciudad de Richmond bajo el sitio de COVID-19 y busque "Manténgase Activo" para mas ideas

Para Más Información:



www.coronavirus.cchealth.org (Servicios de Salud Contra Costa)

www.ci.richmond.ca.us/coronavirus (Ciudad of Richmond)



211 (Línea de crisis para asistencia e información para salud mental)

(800) 971-0016 (Línea de amistad, para personas de edad avanzada)

