



PANDEMIA COVID-19 Y TEMPORADA DE GRIPE: ¡REDUZCA LA PROPAGACIÓN!

El COVID-19 y la gripe son riesgos de salud graves para las personas que reciben servicios de DDS. Sabemos que el COVID-19 se transmite a través del contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, incluso las personas que no presentan ningún síntoma. El DDS quiere recordarle lo que puede hacer para frenar la propagación de COVID-19 y protegerse contra la gripe.



QUE ESTÁ SUCEDIENDO EN CALIFORNIA

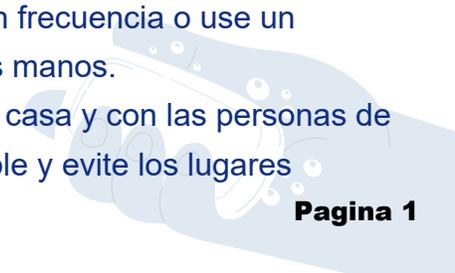
¡Podemos frenar la propagación de COVID-19 si todos trabajamos juntos y usted también es un miembro importante en esta causa!

- Una razón por la que COVID-19 se está propagando es por que las personas no están practicando el distanciamiento físico y van a lugares donde hay muchas otras personas.
- Es posible que las personas tengan que ir al hospital si contraen COVID-19.
- Las pruebas para COVID-19 están más disponibles ahora. Hay más sitios de prueba a los que la gente puede ir en todo el estado.

Ahora no es el momento de dejar de practicar el distanciamiento físico.

RECUERDA LO QUE PUEDE HACER

- Vacúnese contra la gripe.
- Recuerdele a sus amigos y familiares que COVID-19 puede contagiarse a otras personas incluso si la persona enferma se siente muy bien.
- Quédese en casa si no se siente bien y alenté a otras personas a hacer lo mismo.
- Use una máscara cada vez que salga y manténgase a 6 pies de distancia de otras personas.
- Limpie con frecuencia las cosas que toca mucho, como teléfonos, celulares, llaves, pomos de puertas, enchufes de luz, manijas de fregaderos y puertas de refrigeradores.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para las manos.
- Trate de quedarse en casa y con las personas de su hogar lo mas posible y evite los lugares concurridos.



PRUEBAS Y EQUIPO

Prueba de COVID-19

Las pruebas están disponibles en todo el estado.

Obtenga más información sobre los tipos de pruebas y cómo hacerse la prueba:

<https://bit.ly/30tZdxF>

Busque en este mapa para encontrar un sitio para hacerse la prueba de COVID-19:

<https://bit.ly/32tgSpW>

Preguntas y respuestas frecuentes sobre la cobertura del plan de salud para las pruebas COVID-19:

<https://bit.ly/30viwXx>

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE por sus siglas en inglés)

Qué necesito para protegerme a mí y a los demás?

- **Mascarillas** - Cuando deba salir, siempre use una mascarilla que cubra su nariz y boca
- **Protector Facial** - Si no puede usar una mascarilla, puede intentar usar un protector facial en su lugar
- **Desinfectante de Manos**- Mantenga un desinfectante de manos en su bolso o automóvil para usarlo cuando no pueda lavarse las manos

Si necesita una máscara, comuníquese con su proveedor de servicios o llame al número principal de su Centro Regional y ellos podrán ayudarlo a conseguir una máscara para adultos y niños. Los departamentos de salud pública locales también pueden proporcionar máscaras, protectores faciales o desinfectante para manos.

Lista de los departamentos de salud pública:

<https://bit.ly/36qgUA8>

Recursos adicionales:

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/>

CUIDANDO DE USTED

Todos tenemos un papel importante en el cuidado de sí mismos, de su familia y de sus amigos. Esto puede ser muy difícil, por lo que tomarse el tiempo para cuidarse es muy importante en este momento.

Herramientas para la Salud

- Manténgase en contacto con otros
- Tomé agua y coma alimentos saludables
- Evite demasiadas noticias
- Pida ayuda
- Pratique la actividad física
- Mantenga buena calidad de sueño

Recuerde vacunarse contra la gripe este año

Datos claves sobre la gripe:

<https://bit.ly/3pOMnF9>

Acciones para combatir la gripe:

<https://bit.ly/3pOijcr>

RECURSOS

