

## Cómo mantenerse bien

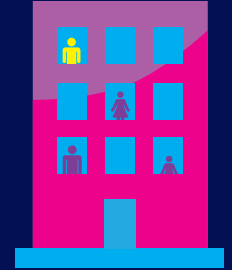
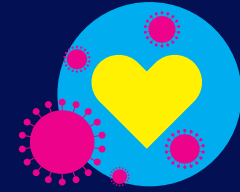


- + Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas:
  - Dificultad para respirar.
  - Falta de aire.
  - Dolores en el pecho.
  - Confusión.
  - Labios o rostro con coloración azulada.
  - Dificultad para hablar.
  - Caída facial.
  - Entumecimiento en rostro, brazos o piernas.
  - Convulsiones.
  - Hemorragia no controlada.
  - Debilidad o desmayos.
  - Vómitos incesantes.
- + Busque apoyo para su salud mental si lo necesita. Puede ser estresante tener que estar aislado de otras personas. Los recursos están disponibles para todos los neoyorquinos, independientemente de su situación migratoria o cobertura de seguro.
- + **NYC Well** ofrece apoyo para su bienestar y salud emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para recibir asesoramiento gratuito:
  - Llame al **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) o envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173**

El programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York se asegurará de que cualquier persona que tenga COVID-19, o haya estado en contacto con alguien con COVID-19, tenga los recursos para aislarse de manera segura en su hogar. **Puede solicitar hablar con un facilitador de recursos** a través de su rastreador de contactos o supervisor.

Para comunicarse directamente con un facilitador de recursos, llame al **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, **presione 5** para obtener ayuda para aislarse de manera segura y, luego, nuevamente presione 5 para dejar un mensaje de voz con su nombre, número de teléfono y el recurso que desea obtener. Un facilitador de recursos le llamará.

Para obtener más información, visite **TestandTrace.NYC** o llame a la línea directa de Test & Trace al **1-212-COVID19 (212-268-4319)**



## CÓMO AISLARSE DE MANERA SEGURA EN SU HOGAR:

# Consejos para personas diagnosticadas o expuestas a la COVID-19

Si cree que ha estado expuesto a la COVID-19 o tiene síntomas, **NO ESPERE. ¡AÍSLESE!**

**Usted puede calificar para una habitación de hotel GRATUITA durante 10 días como máximo, a fin de aislarse de manera segura y de proteger a sus seres queridos.**

**La transmisión de la COVID-19 es común en los hogares y se produce rápidamente entre familias y compañeros de habitación que viven juntos. Llame al 1-212-COVID19 (212-268-4319) y presione 4 para reservar una habitación.**

Recibir el diagnóstico de COVID-19 significa que le realizaron una prueba de COVID-19 cuyo resultado fue positivo (lo que significa que tiene COVID-19).

Estar expuesto a la COVID-19 significa que estuvo en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19.

## Permanezca en el hogar



- + **No salga** a menos que necesite atención médica esencial, como diálisis, o tenga una emergencia médica.
  - Si necesita salir para recibir atención médica, **use una mascarilla**. Informe a su médico de antemano que se le ha diagnosticado COVID-19 o ha estado expuesto a la enfermedad.
  - Llame al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** si no tiene un médico. Si necesita otra atención médica, intente hablar con un médico por teléfono o video. Puede recibir atención independientemente de su situación migratoria o capacidad de pago.
  - Si se aísla de manera segura en su hogar y necesita atención urgente, utilice nuestro servicio virtual **ExpressCare** en **expresscare.nyc**.
  - Comuníquese de manera rápida y segura con un médico de la sala de emergencias (*Emergency Room, ER*) a través de su teléfono inteligente o computadora. El médico le recetará medicamentos, si es necesario, o le proporcionará detalles sobre cómo recibir atención adicional después de la consulta virtual.
  - Hay intérpretes disponibles por video en más de 200 idiomas, incluida la lengua de señas estadounidense. Puede recibir atención independientemente de su situación migratoria o capacidad de pago.
- + No vaya a la escuela ni al trabajo.

- + Si necesita una carta para informarle a su empleador que no puede acudir al trabajo o si tiene preguntas sobre la protección laboral y el nuevo programa **Paid Family Leave (Licencia Familiar Remunerada)** relacionado con la COVID-19, llame al **855-491-2667**. Las reglas sobre el trabajo durante la cuarentena varían según la industria. Comuníquese con su empleador si tiene preguntas.
- + No invite personas a su hogar.
- + Pida que le envíen los alimentos y otros artículos que necesite.



## Cómo proteger a las personas de su hogar

- + **Permanezca al menos a 6 pies** de otras personas en todo momento.
- + Use una mascarilla. Esta protege a otras personas porque usted podría propagar la COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- + Permanezca en una habitación diferente. Si necesita estar en la misma habitación, mueva el mobiliario para estar más separados.
- + Duerma solo en una habitación que tenga una ventana con buena ventilación. Si comparte la cama, duerma de manera invertida: la cabeza en el lugar de los pies. Una persona puede dormir en el sofá o en el piso.
- + Use un baño diferente, si es posible. Si comparte un baño, limpie todo lo que toque después de cada uso.
- + Si usted amamanta, continúe haciéndolo. Use una mascarilla mientras lo hace. Lávese las manos antes de amamantar.
  - Si usa un extractor de leche, lave las piezas con jabón y agua de inmediato después de usarlo. Limpie el exterior de los biberones si otros miembros de la familia alimentarán al bebé.

## Cómo lavarse las manos



- + **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Asegúrese de lavarse antes de hacer lo siguiente:
  - Tocar a otras personas (si es cuidador).
  - Preparar alimentos.
  - Tocar cualquier artículo que otras personas utilicen, como medicamentos.
- + Si no hay jabón y agua disponibles, utilice un desinfectante para manos que al menos tenga 60 % de alcohol.

## Cómo toser y estornudar



- + **Cúbrase la nariz y la boca** cuando tosa o estornude. Utilice un pañuelo de papel, su codo o la manga. No use las manos. Deseche de inmediato los pañuelos de papel usados y, posteriormente, lávese las manos.

## Cómo mantener la limpieza



- + **Limpie y desinfecte las superficies** y los objetos que toque con frecuencia. Esto incluye mesas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
  - Limpie las superficies después de cada uso o al menos una vez al día. Utilice jabón y agua, toallitas o aerosol de limpieza para el hogar.
- + Utilice su propio plato, tazón y utensilios. No comparta ninguno de estos objetos ni los alimentos con otras personas.
- + Evite compartir otros elementos personales del hogar. Estos incluyen peines, cepillos de dientes, tazas, sábanas o mantas.