

# JUNTOS PODEMOS

AYUDAR A EVITAR LOS CONTAGIOS DE COVID 19



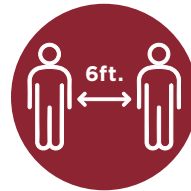
Utiliza un tapabocas sobre tu boca y nariz cuando estés en un lugar público.



Evita el contacto cercano con la gente enferma.



No te toques los ojos, la nariz o la boca.



Mantén una distancia de al menos 2 metros de otros.



Lávate las manos con frecuencia y utiliza agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.



Limita tus reuniones sociales y el tiempo que pasas en lugares con mucha gente.



Cúbrete cuando tosas o estornudes con un pañuelo, luego tíralo a la basura y lávate las manos.



Limpia y desinfecta los objetos y superficies que tocas con frecuencia.



Quédate en casa cuando estés enfermo, excepto para ir al médico



# QUE HACER SI TIENES SINTOMAS DE COVID 19

**Hazte una prueba.** La prueba previene los contagios de COVID-19 con una detección temprana. Las pruebas gratuitas, convenientes y confidenciales de COVID-19 están disponibles para todos los residentes del Condado de Sonoma, sin importar su estatus migratorio. No se necesita presentar una identificación.

---

**Descansa y mantente hidratado.**

---

**Quédate en casa.** Si tienes que salir, no utilices el transporte público, no viajes con otros ni viajes en taxis.

---

**Vigila tus síntomas.** Si tus síntomas empeoran, llámale a tu doctor de inmediato.

---

Si no puedes hacer la cuarentena de manera segura en casa, **el Condado de Sonoma tiene un lugar para que permanezcas ahí durante tu cuarentena.** Se proporciona alojamiento, alimentación y Wi-Fi sin costo.

---

**Quédate en un cuarto en específico en tu casa y alejado lo más posible de otras personas que vivan ahí.** Si puedes, utiliza otro baño que este separado. **Ponte un tapabocas** si estas cerca de otras personas dentro o fuera de tu casa.

---

**Evita el compartir tus objetos personales** con otros que vivan contigo. Cosas como platos, toallas o tu cama, no las debes compartir.

---

**Si tienes problemas para mantenerte en cuarentena, por favor llama al Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma al 707.565.4566**

¿TIENES PREGUNTAS ADICIONALES?  
POR FAVOR VISITA [SOCOEMERGENCY.ORG](https://www.socoemergency.org)