



DEBE HACER SU PARTE

RESIDENTES DEL CONDADO DE ELKHART - ESTAMOS ANTE UNA CRISIS.

Las tasas de resultados positivos, hospitalizaciones, y muertes por COVID-19 se mantienen entre las más altas del estado y todas continúan incrementándose.

Los hospitales están llegando a capacidad y están en riesgo de no tener suficientes camas o personal para poder cuidar a nuestra comunidad; no sólo a pacientes de coronavirus, también a pacientes de cancer, corazón, pacientes de emergencias o cualquier otra persona con necesidades médicas. Las fábricas están sintiendo el impacto al tener empleados en cuarentena y enfermos, y nuestros pequeños negocios locales necesitan mantenerse abiertos.

DEBE HACER SU PARTE

1. CUIDADO DE ADULTOS MAYORES

- A. **DEBE** conectarse regularmente con los adultos mayores **POR TELÉFONO, CORREO ELECTRÓNICO O VIDEO LLAMADA.**
- B. **DEBE** revisar los requisitos de visita antes de asistir a un centro de cuidado de adultos mayores en persona.

2. GRUPOS

- A. **DEBE** socializar, alabar y apoyar a los demás **USANDO EL TELÉFONO O LAS OPCIONES DIGITALES**
- B. **DEBE** mantener una distancia de seis pies entre individuos afuera de los miembros de su casa.
- C. **EVITE** las multitudes y los lugares con muchas personas.

3. LIMPIEZA

- A. **DEBE** lavarse frecuentemente las manos por 20 segundos.
- B. **DEBE** cubrir su tos y sus estornudos.
- C. **DEBE** desinfectar las superficies y los dispositivos.
- D. **EVITE** tocar su cara, ojos, nariz y boca.

E. USE UNA MASCARILLA

- F. **DEBE** usar una mascarilla o cobertura facial en público.

4. SU SALUD

- A. **DEBE** quedarse en casa aún si se siente levemente enfermo.
- B. **DEBE** hacerse la prueba aún si tiene síntomas leves de COVID-19.

5. APOYO COMUNITARIO

- A. **DEBE** mostrar apoyo a los trabajadores de primera línea.
- B. **DEBE** cuidarse a sí mismo..

**JUNTOS, LOGRAREMOS SUPERAR ESTO.
ELKHARTCOUNTYHEALTH.ORG**



SIGA ESTAS MEJORES PRÁCTICAS PARA AYUDARNOS A DETENER LA TRANSMISIÓN.

LLAME A SU CENTRO DE CUIDADO PARA ADULTOS MAYORES ANTES DE AGENDAR UNA VISITA EN PERSONA.

Los residentes de estas instalaciones son muy vulnerables a desarrollar un caso más serio de COVID-19 y pueden pasar el virus a otros residentes. El Departamento de Salud del Estado de Indiana ha emitido directrices actualizadas para las visitas a las instalaciones de cuidados de largo plazo, aconsejando en contra de todas las visitas en interiores. Por favor revise con el centro de cuidado antes de visitar a un amigo o pariente.

EVITE LAS MULTITUDES Y LOS LUGARES CON MUCHAS PERSONAS.

Entre más personas asisten a un evento, mayor es el riesgo de que haya alguien con COVID-19. Aún sin tener síntomas, una persona puede transmitir el virus a otras personas.

Evitar las multitudes incluye los lugares obvios como eventos deportivos y conciertos; pero también incluye tiendas, pequeñas reuniones, clubs, bodas, funerales, eventos de recaudación de fondos, y la iglesia. Estamos pidiendo que haga el menor número de actividades sociales que sea posible; y las actividades a las que deba asistir deben ser en exteriores con el número menor de personas posible. Confirme que todos los eventos cumplan los requisitos de la última [Orden de Salud Pública](#).

LAVE SUS MANOS.

Lave sus manos con frecuencia por 20 segundos con agua y jabón, especialmente después de regresar de un lugar público, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Si agua y jabón no están disponibles, use desinfectante para manos con un mínimo de 60% de alcohol. A pesar de parecer simple, el lavado de manos es una de las tareas más importante que puede hacer para prevenir la transmisión de CUALQUIER virus respiratorio.

MANTENGA SEIS PIES ENTRE USTED Y LAS PERSONAS QUE NO VIVEN CON USTED.

Si esto no es posible, use cobertura facial y limite el contacto cercano a menos de 15 minutos..

USE UNA MASCARILLA O COBERTURA FACIAL.

Use una mascarilla o cobertura facial cuando esté en lugares públicos, incluso si están en exteriores y no puede mantener una distancia de 6 pies con los individuos que no sean de su misma casa. La cobertura facial de tela debe usarse en todos los edificios públicos, todos los negocios, y cualquier espacio abierto al público (museos, bibliotecas, iglesias, etc.). La cobertura facial de tela DEBE cubrir la nariz y la boca. Las gotas respiratorias que portan el COVID-19 salen de la nariz y la boca, por esa razón se deben cubrir las dos áreas.

La cobertura facial de tela debe estar compuesta por múltiples capas de tela y debe ajustarse firmemente a los lados de la cara. Las coberturas faciales de tela deben lavarse y secarse cada día. Las mascarillas desechables también se pueden usar si se usa una nueva mascarilla cada día y se desechan las mascarillas usadas en la basura. Se deben identificar alternativas para la cobertura facial de tela y las mascarillas para los individuos que no pueden o no deben usar la cobertura facial (por ejemplo, los niños menores de 2 años, cualquier persona con una discapacidad que no le permite usar o retirarse la cobertura facial fácilmente; cualquier persona que sea sorda y usa su boca y cara para comunicarse, cualquiera que haya sido aconsejado por su doctor a no usar la cobertura facial; si una persona está inconsciente y tiene problemas para respirar). Los niños entre los 2 y 12 años de edad deben estar bajo supervisión cuando usen una mascarilla.

Los escudos faciales transparentes de plástico no ofrecen el mismo nivel de protección que la cobertura facial de tela. Un escudo facial DEBE cubrir la nariz y la boca por completo, y debe extenderse sobre las mejillas hasta el nivel de las orejas para ser efectivo. Los escudos faciales deben ser limpiados y secados todos los días.

Para información adicional sobre coberturas faciales vea la [Orden Ejecutiva 20-48](#), [Orden de Salud Pública No. 01-2020](#), y la [Orden de Salud Pública 06-2020](#).

QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO.

Quédese en casa si tiene síntomas de COVID-19 o si se siente enfermo, y aíslese de las demás personas que viven en su casa. Si es posible, limite sus movimientos a una sola habitación y un solo baño que sólo usted use. Si debe interactuar con otras personas en su casa, mantenga las interacciones lo más breves posibles, mantenga una distancia de seis pies con otras personas, y use cobertura facial incluso si está en su propia casa.

HÁGASE LA PRUEBA.

Hágase la prueba aún si tiene síntomas leves de COVID-19, o si se ha expuesto a alguien que resultó positivo a una prueba de COVID-19. Es importante que usted sepa si puede transmitir el virus a otras personas; o si ya ha expuesto a alguien más al virus. Cuando se descubre de manera temprana, se pueden tomar pasos para prevenir o minimizar la transmisión a otras personas.

EVITE TOCARSE LA CARA, LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.

El virus del COVID-19 puede mantenerse en superficies por algún tiempo, dependiendo de la superficie y de que tan seguido se limpia. Si pasamos el virus a nuestras manos y lo transferimos a nuestra cara, es fácil que el virus entre en la membrana mucosa de nuestros ojos, nariz y boca, y en ese lugar puede multiplicarse y causar enfermedad.

CUBRA LA TOS Y LOS ESTORNUDOS.

Use un pañuelo o el interior de su codo para cubrir la tos y el estornudo. Deseche los pañuelos usados en la basura. Toser y estornudar libera grandes cantidades de gotas respiratorias y las transporta por grandes distancias. Evite toser o estornudar en su mano, y después tocar una superficie de uso cotidiano antes de lavar o desinfectar sus manos. Si está usando cobertura facial y necesita toser o estornudar, debe toser y estornudar en su codo sin retirarse la cobertura facial.

DESINFECTE LAS SUPERFICIES Y LOS DISPOSITIVOS.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente durante el día. Esto incluye las perillas de las puertas, interruptores de luz, mostradores, superficies duras y dispositivos electrónicos. El uso de productos de limpieza convencionales es más que suficiente.

El seguir estas medidas preventivas con atención, como están explicadas en detalle en este aviso, le mantendrá seguro a usted y los demás. Los hospitales, negocios locales y escuelas están contando con que usted hará su parte.

POR FAVOR. DETENGAMOS LA TRANSMISIÓN. DEBEMOS TRABAJAR JUNTOS PARA MANTERNOS TODOS SEGUROS.