

Este documento está destinado a ayudarte a hablar de la pandemia COVID-19 con tus amigos, familia y comunidad. Esta información es confiable, pues proviene directamente del Distrito de Salud de Yakima y de nuestros líderes del estado de Washington.

## **Mensajes clave**

### **Quédese en casa**

Quedarse en casa es la mejor manera de prevenir la enfermedad y evitar que el virus se propague en la comunidad.

#### **¿Por qué?**

- La mejor manera de detener el COVID-19 es quedarse en casa.
- Quedarse en casa ayuda a evitar que el virus se propague.
- Quedarse en casa limita la exposición a personas que podrían tener el virus pero que no muestran síntomas.
- Quedarse en casa reduce las posibilidades de llevar el virus a casa y de contagiar a los miembros de la familia.

### **Manténgase seguro**

Cada vez que se lave las manos, hágalo durante al menos 20 segundos, cúbrase la boca al toser y desinfecte las superficies a menudo.

#### **¿Por qué?**

- El jabón descompone el exterior graso del virus COVID-19, por lo que lavarse las manos con agua caliente y jabón ayuda a destruir el virus.
- El virus se propaga a través de las gotas de tu boca. Al estornudar o toser, esas gotitas viajan por el aire y las personas que están cerca pueden infectarse con ellas.
- El virus puede vivir en las superficies, por lo que es importante limpiar y desinfectar con frecuencia los objetos y las superficies que toca.

### **Manténgase a dos metros de distancia**

Si tiene que salir a trabajar o hacer mandados esenciales, manténgase a dos metros de distancia de los demás.

### **¿Por qué?**

- Si usted se encuentra a menos de dos metros de los demás, comparte el mismo aire y aumenta el riesgo de contraer el virus, especialmente si los que le rodean están tosiendo o estornudando.

### **Usa una Máscara de Tela**

Si tiene que salir a trabajar o hacer mandados esenciales, usa una máscara de tela.

### **¿Por qué?**

- Una máscara de tela puede limitar la propagación del virus.
- Usa una máscara de tela y no mascarillas quirúrgicas o mascarillas de respiración N-95 mantener suministros críticos para los trabajadores de salud.

### **Proteja nuestra comunidad**

Nuestra comunidad está unida en esto, y todos debemos actuar ahora para proteger a nuestras familias y a nuestra comunidad.

### **¿Por qué?**

- El virus continuará propagándose a menos que todos nos quedemos en casa, nos lavemos las manos, desinfectemos las superficies, cubramos nuestra tos y nos mantengamos a dos metros de distancia de los demás.
- Cuantas más personas tomen estas precauciones, más rápido detendremos la propagación del virus.

### **Datos breves adicionales**

- Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, cansancio y dificultad para respirar.
- - Si tiene preguntas financieras, por favor visite [consumerfinance.gov](https://consumerfinance.gov)
- - Si tiene preguntas relacionadas con su pequeña empresa, por favor visite el sitio web de la Asociación de Desarrollo del Condado de Yakima, [chooseyakimavalley.com/COVID-19](https://chooseyakimavalley.com/COVID-19)

Si tiene otras preguntas, por favor llame 509-249-6503. Le responderemos lo antes posible.

## **Mensajes del Fondo Comunitario Latino de Washington**

Estos mensajes son del Fondo de la Comunidad Latina. Por favor visite su sitio web, [latinocommunityfund.org](http://latinocommunityfund.org), para conocer más sobre ellos y sobre cómo están ayudando a mantener segura a nuestra comunidad latina.

### **Sana Sana, Salud para hoy y para mañana!**

¿Preocupado por el nuevo coronavirus? Mantenga la calma y reduzca sus posibilidades de contraerlo. Aquí le contamos como:

- Lávese las manos con agua y con jabón como lo hacía pinpon.
- Evite tocarse la cara porque si no un jalón de oreja de la tía clara.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar por el amor y respeto hacia nuestros abuelos.
- Manténgase alejado de personas que están enfermas mejor de lejitos que contaminaditos.
- Quédese en casa cuando esté enfermo no es tiempo de andar visitando a nuestros compadres y comadres.
- Practique el distanciamiento social no es tiempo de andar invitando a nuestros compadres y comadres a las carnes asadas, misas, bodas o quinceañeras. Habrá más tiempo para eso cuando toda nuestra comunidad este mas sanita.

¿Sabía que usted puede cargar y recoger un virus en superficies duras como en manija de puertas, encimeras, volantes, carritos de compras, y teclados?

- No pues wow, miren y piensen en cuántas cosas tocan en un día con sus manos. Pero no contaban con nuestra astucia, hay que estar calmados, lavarnos las manos y mantenernos en casa para no estar contaminados.

El nuevo coronavirus no puede viajar solo. Nos necesita a nosotros para pasar de una persona a otra. Eso significa que cada uno de nosotros tiene el poder de ayudar a detenerlo. ¿Como? Sencillo.

- Tu tranquilo y yo nervioso, mantenga la calma, lávese las manos y quédese en casa lo más que pueda. Quedarse en casa significa solo estar con las personas que viven en su hogar. Ahorita no es el tiempo de andar de parranda con los amigos, hacer una carne asada entre familia, tomarse un cafecito con la comadre o una chela con el compadre, etc. puede chismear en el teléfono con whatsapp y hacer facetime o mandarse mensajes por el facebook.

Ponga de su parte para “ponerle un estate quieto” a este virus y para cuidar a toda nuestra comunidad desde el más pequeño al más grande.