**Estamos juntos en esto**

## Cómo protegerse y proteger a los demás del COVID-19

## A medida que la situación con el COVID-19 (el coronavirus) avanza, queremos agradecerle por sus esfuerzos para cuidarse y cuidar a los demás para reducir la exposición al virus. Aquí le explicamos algunas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y evitar que la enfermedad se propague:

# SI NO SE SIENTE BIEN, QUÉDESE EN CASA Y DESCANSE.

# Si manifiesta algunos de los síntomas mencionados anteriormente, quédese en casa y descanse. Eso ayudará a disminuir el riesgo de exponer a la enfermedad a las personas que lo rodean.

# Si los síntomas empeoran, llame al médico o comuníquese con su proveedor de telesalud.

# LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA, CON JABÓN.

# Mójese las manos y láveselas con jabón durante un mínimo de 20 segundos (el tiempo que se tarda en cantar el “cumpleaños feliz” dos veces). No olvide lavarse entre los dedos y debajo de las uñas. Si no tiene jabón, use algún desinfectante para manos que contenga, como mínimo, un 60 % de alcohol.

# CÚBRASE PARA TOSER O ESTORNUDAR.

# Use la “técnica del vampiro”: cúbrase la boca y la nariz con el ángulo interno del codo.

# LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE TOCA CON MUCHA FRECUENCIA.

# Desinfecte los teléfonos y tabletas con alcohol isopropílico al 70 %. Limpie con un paño los tiradores de los cajones, las perillas de las puertas y las encimeras.

# MANTENGA DISTANCIA CON RESPECTO A OTRAS PERSONAS, CUANDO SEA POSIBLE.

# Evite dar apretones de manos. En su lugar, puede saludar con el codo o con el gesto de la paz.

# Trate de no ir a reuniones y lugares donde haya mucha gente.

# NO SE ALARME POR LOS NIÑOS Y VACÚNELOS CONTRA LA GRIPE.

# La buena noticia es que ha habido muy pocos casos de niños infectados. Sin embargo, eso sirve para recordarnos que debemos protegerlos de otras enfermedades, como la gripe. De hecho, con nuestros planes médicos se cubre el 100 % del costo de las vacunas. No olvide ir a un proveedor dentro de la red para poder aprovechar el beneficio máximo.

# DÓNDE IR SI TIENE PREGUNTAS

Si tiene preguntas sobre los síntomas, dónde recibir atención o qué se cubre con su plan, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación. También puede comunicarse con el [BENEFIT OR HR CENTER]: [ADD PHONE NUMBER AND/OR WEBSITE HERE].

Comprendemos, además, que esta puede ser una época de mucho estrés y ansiedad. Si necesita ayuda para manejar el estrés, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP): [ENTER CONTACT INFORMATION HERE].

Por último, como la pandemia del coronavirus cambia constantemente, le recomendamos consultar con frecuencia el sitio web de los CDC ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) para mantenerse actualizado.



## **Si toma estas medidas, se protegerá y protegerá a su familia, pero, así, además, protegerá a los miembros más vulnerables de la comunidad.**