

Como hacer una máscara en casa

Paso 1: Consigue un pañuelo, una toalla, un trozo de camisa, o una tela



Paso 2: Dobra por la mitad



Paso 3: Dobra la mitad al centro



Paso 4: Dobra la otra mitad encima



Paso 5: Coloque cintas para el cabello o gomas a 6 pulgadas de los extremos del pañuelo



Paso 6: Meta un extremo del pañuelo en el otro en el centro



Paso 7: Use sobre la boca y la nariz y coloque cintas para el pelo o bandas de goma sobre las orejas



Recursos de Salud Mental

- **La Familia's Centro de Asesoramiento**
 - Tienen un programa de salud conductual
 - El programa conecta a la comunidad latina con recursos para la prevención del suicidio y capacitación de intervención.
 - Teléfono: (916) 452-3601
 - Sitio Web: <https://lafcc.org/>
- **LatinxTherapy.com**
 - Escuche podcasts, busque terapeutas y más recursos de salud mental en el sitio de web <https://www.latinxtherapy.com>
 - Disponible en Español y dirigida a la comunidad latina
- **La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA**
 - Brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados
 - Llame al 1-800-985-5990 y presione "2"
 - También puede enviar un mensaje de texto a Hablanos al 66746

COVID-19

¿Que es el COVID-19?

- COVID-19 es una **enfermedad respiratoria que es contagiosa**
- Puede ser afectada al respirar las gotas de tos o estornudos de una persona infectada
- También puede infectarse al tocar áreas que ya están contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos
- Las superficies de alto riesgo incluyen: manijas de puertas, botones de elevadores, teléfonos celulares y superficies en áreas comunes
- Como no existe una vacuna todavía, la mejor manera de **prevenir enfermedades es evitar la exposición al COVID-19**

¿Cuáles son los síntomas?

Estos síntomas pueden aparecer **2-14 días después de la exposición.**

- Fiebre
- Tos seca
- Falta de aliento

¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás?

- **Evite** el contacto cercano o de compartir artículos personales con personas enfermas
- **Evite** tocarse los ojos, la nariz y la boca
- **Cubra** su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura
- **Limpie** superficies y objetos frecuentemente tocados
- **Lávese** las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles
- **Quédese** en casa y evite estar con personas fuera de su familia inmediata

Qué hacer si se enferma:

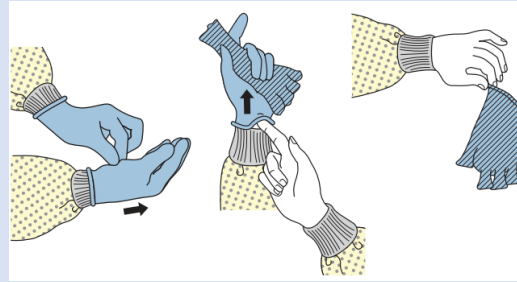
Quédese en casa y llame a su médico

- Trate de permanecer en una habitación separada de otros miembros del hogar
- **Cubra** sus toses y estornudos y lávese las manos
- **Evite** de compartir objetos personales

Si tiene problemas con la respiración, o nota que sus labios o cara se ponen azules, **llame al 911**

En todos los casos, siga las indicaciones de su proveedor médica y del departamento de salud local

Forma Correcta de Quitarse los Guantes



1. ¡El exterior de los guantes está contaminado!
2. Si sus manos se contaminan durante la extracción del guante, lávese las manos inmediatamente.
3. Use una mano enguantada para agarrar el área de la palma de la otra mano enguantada y retire el primer guante.
4. Sostenga el guante quitado en la mano enguantada.
5. Deslice los dedos de la mano sin guantes debajo del guante restante en la muñeca y retire el segundo guante sobre el primer guante.
6. Deseche los guantes en un contenedor de residuos.

Lavarse las Manos



Desinfectar Alimentos

- ★ Al llegar a casa desde la tienda, es importante tomar precauciones para limpiar sus alimentos. ¡Los envases de alimentos pueden estar contaminados!
1. Elija una superficie donde colocará sus alimentos, como una encimera o una mesa. **Desinfecte toda esta superficie y luego dividirla en dos lados.**
 2. Coloque la comida que compró en un lado. Este lado es ahora el lado de "Alimentos que necesitan ser desinfectados."
 3. Tome cada producto alimenticio y desinfecte todo el empaque del producto con cualquier desinfectante. Ahora coloque este producto en el segundo lado o "Alimentos que están desinfectados".
 4. Si tiene frutas o verduras, **lávalas con agua limpia**. Si elige lavar sus frutas y verduras con agua y jabón, enjuague bien el jabón de los alimentos durante el lavado. Ahora colóquelo en el lado "Alimentos que están desinfectados".
 5. Una vez que todos los alimentos hayan sido desinfectados, desinfecte el lado de "alimentos que necesitan ser desinfectados".
 6. Una vez que haya guardado todos los alimentos, ¡lávese bien las manos durante 20 segundos con agua y jabón!

