

PROTÉJASE A SI MISMO Y SUS SERES QUERIDOS

Los Latin/a/o/x's en el Condado de San Mateo conforman el mayor número de casos de COVID-19. Muchos son trabajadores esenciales & viven en hogares multigeneracionales.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, durante al menos 20 segundos:** Cante feliz cumpleaños dos veces mientras se lava las manos para medir el tiempo.
- **Use una máscara y cúbrase la nariz y la boca:** Se ha comprobado que los revestimientos faciales reducen las posibilidades de exponer a otros a COVID-19; también demuestran que te importa tu salud y la salud de los que te rodean.
- **Mantenga al menos 6 pies de distancia de los demás:** Piense en el largo de una puerta.
- **Lleve desinfectante para manos a base de alcohol:** Para cuando no pueda lavarse las manos.
- **No se toque la cara:** El virus se transmite a través de las membranas mucosas de la boca, la nariz y los ojos.
- **No vaya a trabajar ni vea a otros si está enfermo:** Llama o consulta a tu médico. Hágase la prueba, **hay pruebas gratuitas en SMC.** www.projectbaseline.com/study/covid-19
- **No abrace, bese ni estreche la mano, como saludo, con personas con no viven en su hogar:** Salude con un gesto solamente.
- **No comparta alimentos** con personas fuera del hogar.
- **Evite las multitudes:** Camine o monte su bicicleta en vez de tomar un autobús, evite reas donde las personas se reúnan en el trabajo, use un camino que tenga menos gente.

LÍDERES DE SALUD EN LA COMUNIDAD

- **Manténgase informado sobre COVID-19:** llame al 211 o San Mateo County Managers Office: www.smcgov.org
- **Consejo de Diversidad y Equidad:** www.smchealth.org/bhrs/ode
- **Colaborativo Latino:** www.smchealth.org/latino-collaborative

LO QUE SU FAMILIA PUEDE HACER

- **No haga fiestas o reuniones familiares** en su hogar ni asista a fiestas o reuniones familiares.
- **Mantenga su espacio limpio y límpielo con frecuencia:** Use soluciones de lejía doméstica diluidas, soluciones de alcohol con al menos un 70% de alcohol y los desinfectantes domésticos más comunes registrados por la EPA.
- **Hable sobre los riesgos:** Escuche las preocupaciones de su familia y comprométase a no poner a otros en riesgo.
- **Si alguien se enferma, comuníquese con el médico y aísle al individuo:** Limpie sus cosas y su área con precaución y con protección (mascarilla, guantes, desinfectante efectivo).
- **Conozca sus derechos:** La búsqueda de pruebas, prevención o tratamiento de COVID-19 no tendrá en cuenta una determinación de carga pública.
- **No cante con personas con las que no vive:** Las gotas que portan el virus pueden ser impulsadas cuando cantamos y cuando cantamos respiramos profundamente poniéndonos en mayor riesgo.

LO QUE SU EMPLEADOR PUEDE HACER

- **Aprenda sobre los beneficios de tiempo compensado por enfermedad:** Los (CDC) recomienda que todos los lugares de trabajo tengan "polizas flexibles y prácticas de apoyo". Incluyendo a los trabajadores agrícolas.
- **Aprenda sobre el cuidado de la salud:** San Mateo County Health brinda atención médica a personas sin seguro y sin documentos.
- **Obtenga información sobre el permiso familiar pagado de California:** www.edd.ca.gov/Disability/Am_I_Eligible_for_PFL_Benefits.htm
- **Aprenda sobre polizas y protocolos de bienestar:** No es suficiente tener polizas establecidas si los trabajadores no las conocen o no las entienden. Asegúrese de que los materiales estén traducidos.

CASOS POSITIVOS DE COVID-19 DESDE 7/9/2020:

Condado de San Mateo	California
Latin/a/o/x	Latin/a/o/x
casos positivos: 49%	casos positivos: 55%
población: 24%	población: 39%
Disparidad del condado: 25%	Disparidad estatal: 16%



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES**

Marque al 2-1-1 para llamadas que no sean de emergencia ni médicas
smchealth.org/coronavirus

Protect Yourself and Your Loved Ones During COVID-19 — Spanish 073120