

SI ALGUIEN EN SU EDIFICIO O VECINDARIO ESTÁ INFECTADO CON COVID19-...



PRACTIQUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL.



Permanezca en su casa en la unidad residencial (a menos que sea un trabajador esencial) y evite cualquier contacto que no sea esencial con otros.

Limite las salidas para comprar comestibles y cubrir otras necesidades de la casa. Siempre mantenga una distancia de 6 pies con los demás cuando salga.

Limite el uso de áreas comunitarias tales como los espacios para el almacenaje, salas de computación, etc.

UTILICE UN CUBREBOCAS PARA SALIR DE SU CASA



El cubrebocas debe cubrir su nariz y boca.

Lávese las manos antes y después de tocar su cara o el cubrebocas.

Los cubrebocas se deben lavar con frecuencia con detergente y agua caliente y se deben secar en un ciclo caliente.

LIMPIE SUS MANOS CON FRECUENCIA.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Evite tocar su boca, nariz y ojos con las manos sucias.

EVITE LAS ÁREAS Y SUPERFICIES COMUNITARIAS.



Evite usar los elevadores con otros residentes. Espere un elevador vacío o utilice las escaleras.

Lávese las manos después de tocar superficies comunitarias (como las manijas de las puertas, los buzones, los botones del elevador).

LIMPIE Y DESINFECTE LOS OBJETOS QUE SE TOCAN CON MÁS FRECUENCIA.



Limpie y desinfecte las perillas de las puertas, los interruptores eléctricos, las manijas, las mesas, los escritorios, los mostradores, los teclados, los teléfonos, los inodoros, los grifos y los lavamanos con cualquier desinfectante registrado por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA).

Si una área está sucia, primero límpiela con agua y jabón. Luego, use un desinfectante casero.

LIMITE LAS VISITAS.



Solo permita visitantes que proporcionen servicios esenciales.

Piense en formas creativas de conectarse con otros a distancia. Utilice las llamadas telefónicas y videoconferencias en línea para el trabajo, las reuniones y también para mantenerse en contacto con amigos y familia.

LLEVE UN SEGUIMIENTO DE SUS SÍNTOMAS.



Identifique si presenta algún síntoma, como fiebre, tos, secreción nasal, escalofríos, dolores corporales, diarrea, vómito, fatiga, dolor de cabeza, pérdida del olfato o del gusto y dificultad para respirar. Revise su temperatura si desarrolla síntomas.

Hable con su proveedor de atención médica sobre la realización de una prueba de COVID-19. Si no tiene seguro médico, llame al (415) 682-1740 para programar una prueba.

CÚBRASE CUANDO TOSA Y ESTORNUDE.



Al toser o estornudar, cúbrase con un pañuelo, con la parte interior del cuello de su camisa o con la parte interior de su codo.

Recuerde lavarse las manos después de toser o estornudar.

Visite www.sf.gov para obtener más información sobre el COVID-19.

Debido al grado de transmisión del COVID-19 que hay en este momento en la comunidad, cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe, como los descritos anteriormente, debe aislarse en casa durante 10 días después de que los síntomas comiencen Y 3 días después de que la última fiebre Y los síntomas hayan mejorado.

Si tiene dificultad para respirar, llame al 911