

PROTEGE A TUS SERES QUERIDOS DEL COVID-19

En Mississippi, nuestra gente, es decir, nuestra familia, nuestros amigos y todos por quienes nos preocupamos, son muy importantes para nosotros.

Aunque pienses que no te contagiarás de COVID-19 o que no te hará daño, protege a tus seres queridos protegiéndote a ti mismo de un contagio.

- ¿Tienes diabetes?
- ¿Tienes hipertensión arterial?
- ¿Tienes problemas cardíacos?
- ¿Tienes asma?
- ¿Tienes una enfermedad pulmonar?
- ¿Has tenido cáncer o recibido quimioterapia?
- ¿Tienes alguna otra enfermedad grave?
- ¿Tienes un sistema inmunológico débil?
- ¿Eres mayor de 60 años?
- ¿Tomas píldoras recetadas todos los días para mantenerte sano?



Si respondiste “sí” a **alguna** de estas preguntas, **¡quédate en casa!**

Si vives con alguna persona (madre, padre, abuela, abuelo, tía, tío, etc.) que responda “sí” a **alguna** de estas preguntas, **¡quédate en casa!**

Si no puedes quedarte en casa, protégete con un protector facial o una mascarilla y mantente al menos a 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas.

Pide ayuda

Si tienes que quedarte en casa, llama a tus amigos, vecinos u otros familiares (que no vivan contigo) para que te traigan medicinas, alimentos u otras cosas.

Pídeles que te llamen cuando los dejen en tu puerta.

Si tienes que estornudar, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo.

Si usas un pañuelo, tíralo en el cubo de basura.

Ayuda a los demás

Si respondiste “no” a todas las preguntas anteriores, y no vives con nadie que haya respondido “sí” a alguna de ellas, puedes ayudar a los demás.

Busca personas que puedan necesitar ayuda. Puedes recoger y entregarles cosas que necesitan.

Cuando estés prestando ayuda, ponte un protector facial. Si no tienes una mascarilla, puedes atarte un pañuelo o una camiseta alrededor de la cabeza. Asegúrate de que te cubra la nariz y la boca. Mientras la lleves puesta, no la toques con las manos! Lávala al final del día.

Sé un amigo

Aunque no puedas ir a reuniones familiares ni a eventos sociales, puedes conectarte con tus amigos y familiares.

Escribe una carta o una nota. Llámalos por teléfono. Conéctate con ellos a través de las redes sociales.

Hazle saber a los demás que te preocupas por ellos, aunque no puedas verlos en este momento.

Ten cuidado en el trabajo

Si tienes que ir a trabajar, protégete.

Usa un protector facial. Si no tienes una mascarilla, puedes atarte un pañuelo o una camiseta alrededor de la cabeza. Asegúrate de que te cubra la nariz y la boca. Mientras la lleves puesta, no la toques con las manos! Lávala al final del día.

Mantente al menos a 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas, especialmente de alguien que parezca estar enfermo.

No te sientes ni te quedes de pie cerca de otras personas en las pausas o en las comidas.

Lávate las manos con jabón tan seguido como puedas.

Si no te las puedes lavar, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

No te toques la cara, especialmente los ojos, la nariz o la boca.

Si tienes que estornudar, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo. Si usas un pañuelo, tíralo en el cubo de basura.

Cuídate mucho

Si nos cuidamos a nosotros mismos y a los demás, saldremos de esto juntos.

Seremos más fuertes y nuestros lazos serán más estrechos. Y estaremos bien.



M2365 (POD-08-20)

Escrito por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, especialista de salud estatal de extensión, y **Elizabeth Gregory North**, directora de Comunicaciones Agrícolas.

Propiedad Intelectual 2020 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.

Producido por Agricultural Communications.

Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido. Las preguntas sobre programas de igualdad de oportunidades o cumplimiento deben dirigirse a la Office of Compliance and Integrity, 56 Morgan Avenue, PO 6044, Mississippi State, MS 39762, (662) 325-5839.

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director