PREPARA STL

CORONAVIRUS (COVID-19)

¡EL COVID-19 TODAVÍA ESTÁ AQUÍ!

CONTINÚE PROTEGIÉNDOSE A SI MISMO Y A LOS DEMÁS.

USE UNA MASCARILLA O UNA CUBIERTA FACIAL

- **FUERA** especialmente cuando usted no puede permanecer seis pies de distancia de los demás
- **CUANDO ESTÉ DENTRO** de espacios públicos
- En **METRO TRANSIT O EN EL AUTO DE ALGUIEN**

USO DE MASCARILLA, QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

¡LÁVESE LAS MANOS ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA!

HACER:

- Poner justo debajo de sus ojos
- Cúbrase completamente la nariz y la boca.
- Asegúrese de que se ajuste de forma segura
- Ponga una mascarilla en niños mayores de 2 años

NO HACER:

- Usarlo justo alrededor de su boca
- Tirar hacia abajo alrededor de su cuello
- Ponerlo en su frente

CUANDO SALGA DE SU CASA, **¡USE SU MASCARILLA CORRECTAMENTE Y NO LA TOQUE!**

CONTINÚE CON EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

- Manténgase a **SEIS PIES** de distancia de los demás (aproximadamente dos brazos de largo)
- No se reúna en **GRUPOS DE 10 O MÁS**
- **MANTÉNGASE ALEJADO** de lugares abarrotados
- **EVITAR** las reuniones de masas

LÁVESE LAS MANOS

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante **AL MENOS 20 SEGUNDOS**
- **LÁVESE** entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas, el dorso de las manos.
- **USE DESINFECTANTE PARA MANOS** con al menos 60% de alcohol si no puede usar agua y jabón
- **EVITE TOCARSE** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

PREPARA STL

CORONAVIRUS (COVID-19)

¡NO TENGA MIEDO DE BUSCAR AYUDA!

Lo que sea que usted está sintiendo en este momento está bien. ¡Estos son tiempos difíciles para todos nosotros! La ansiedad, el estrés, el duelo, la pérdida y la depresión son reacciones comunes al vivir una pandemia. Así como el cuerpo puede sanar, la mente también. **¡Con apoyo, puede recuperarse!**

LLAME AL 2-1-1, LUEGO PRESIONE 1 PARA OBTENER RECURSOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO.

RECURSOS ADICIONALES:

- **Servicios de crisis de salud del comportamiento:** Línea directa de información: **877-435-8411.** Operado por profesionales médicos 24/7
- **Línea de texto de crisis:** envíe mensaje de texto a **HOME** al **741741**
- **Línea nacional de vida para la prevención del suicidio:** Inglés: 1-800-273-8255. Español: **1-888-628-9454**
- **Servicios de crisis de vida en Provident, Inc.: 314-647-4357.** Voluntarios capacitados responden llamadas 24/7

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

RELÁJESE

DISFRUTE DE LA NATURALEZA

EJERCITE O MUÉVASE REGULARMENTE

NECESITA AYUDA CON

ALIMENTOS, CUIDADO DE NIÑOS, RENTA, FACTURAS DE SERVICIOS PÚBLICOS Y OTROS SERVICIOS?

LLAME AL 2-1-1 O VISITE 211HELPS.ORG

LLAME A STL MUTUAL AID 314-380-7774 O 844-785-7774 GRATIS

SÍNTOMAS

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre mayor de 100.4
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto u olfato.

¿SE SIENTE ENFERMO?

- **LLAME** a su doctor
- Si no tiene un médico o tiene una pregunta general, **LLAME**
  Departamento de Salud de la Ciudad de St. Louis: 314-657-1499
  Departamento de Salud del Condado de St. Louis: 314-615-2660

¿NECESITA HACERSE UNA PRUEBA?

PARA LUGARES DE PRUEBA EN LA **CIUDAD DE ST. LOUIS,** LLAME AL **314-657-1499,** EN EL **CONDADO DE ST. LOUIS** LLAME AL **314-615-2660**

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE PREPARESTL.COM

@PREPARESTL

Energizado por
Missouri Foundation for Health