

# Coronavirus (COVID-19)



Si usted o la persona que cuida tienen más de 50 años, una discapacidad o una condición médica subyacente (como una enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, diabetes, cáncer o sistema inmunitario débil), corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por el coronavirus (COVID-19).

## Maneras de prevenir la enfermedad:

- El 19 de marzo, el Gobernador de California, Gavin Newsom, emitió una orden estatal para Quedarse en Casa para todos los individuos que viven en el estado. La orden está en efecto hasta próximo aviso. Servicios esenciales como farmacias, supermercados o tiendas de comida, y bancos permanecerán abiertos.
- Las personas mayores de edad no deben salir de sus hogares.
- Mantenga una “distancia social” de al menos seis pies de otras personas.
- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

- Cúbrase la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar; luego, arroje el pañuelo a la basura y lávese las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

## Si se siente enfermo:

- Quédese en su casa y descanse.
- No visite a familiares ni amigos mayores de edad.
- No visite residencias ni centros para adultos mayores de edad.
- Cuando deba comunicarse con sus amigos o familiares mayores de edad, hágalo por teléfono, correo electrónico, Skype o videoconferencia.
- Llame al médico o al enfermero asesor antes de ir al hospital. Si se siente muy enfermo, llame al 911.
- Tenga a mano los números de contacto de los proveedores médicos

## Prepárese

- Asegúrese de tener una cantidad de medicamentos y suministros para varias semanas en caso de que deba quedarse en su casa durante un período prolongado.
- Planifique ahora qué hará si usted o las personas de cuyo apoyo depende se enferman.
- Si conoce a una persona mayores de edad que vive sola, comuníquese con ella para saber cómo está.

Fuentes: [Office of Governor Gavin Newsom](#),  
[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#),  
[Administración para la Vida en la Comunidad](#),  
[Contra Costa Health Services](#)

20 de marzo de 2020