



Quédese en Casa

Que hacer y no hacer para mantener nuestra comunidad saludable y segura.

Que Hacer

- ✓ Ordene alimentos o despensa para llevar o entrega a domicilio.
- ✓ Ordene artículos en línea, incluyendo medicamentos si es posible.
- ✓ Cuando sea posible, ayude a vecinos que sean más vulnerables a obtener suministros necesarios como alimentos. Llámelos o mándeles textos por adelantado y deje los suministros afuera de la puerta cuando sea posible.
- ✓ Si es necesario obtener atención médica llame a su doctor de antemano. Siga sus consejos y precauciones para evitar la propagación del virus.
- ✓ Manténgase conectado con familiares y amigos por teléfono, redes sociales, o video llamadas.
- ✓ Puede continuar saliendo a caminar mientras mantenga una distancia segura de otras personas.
- ✓ Continúe asistiendo a sus citas de salud mental, siga las prácticas de higiene y mantenga una distancia segura de otras personas.
- ✓ Mantenga la calma. Cuide de sí mismo y coma saludable.

Que No Hacer

- ✗ No use el transporte público o comparta transporte a menos que no haya otra opción. En estas situaciones mantenga una distancia segura de otras personas, cúbrase la boca y nariz si destornuda o toce, use desinfectante de manos, lávese las manos antes y después de compartir transporte, etc.
- ✗ No tenga invitados en casa ni organice eventos sociales.
- ✗ No participe en actividades en grupo.
- ✗ No haga viajes innecesarios. Esto incluye ir al bar, salones de belleza, spas, o para ir a comprar artículos no esenciales.
- ✗ No visite a familiares ni a otras personas a menos que sea urgente.
- ✗ No visite hospitales o residencias para personas mayores a menos que sea una emergencia. Si es necesario visitar las instalaciones llame antes de ir.
- ✗ Evite Iglesias, sinagogas, y lugares de adoración. Participe en los servicios en línea o por teléfono.

Siga nuestra pagina o llame al 211 Para obtener la informacion mas reciente.

Facebook: www.facebook.com/LincolnPublicHealth

Website: www.co.lincoln.or.us/hhs/page/2019-novel-coronavirus