

COVID-19:

TEMAS DE DISCUSIÓN PARA LÍDERES COMUNITARIOS

Gracias por ayudar al departamento de salud pública de Filadelfia a difundir información importante sobre el COVID-19 en sus comunidades. Por favor difunda estos recados, usando sus propias palabras—en la conversación, las entrevistas con la prensa, y las comunicaciones escritas o grabadas

Los temas de discusión para cada recado se encuentran abajo. Estos fueron aprobados el 9 de abril de 2020. Dado que la situación va cambiando, por favor revise nuestro sitio web (www.phila.gov/covid) para las actualizaciones

Para preguntas o pedidos para ayudarle a solicitar la participación de la comunidad sobre el COVID-19, contáctese con Mica Root al mica.root@phila.gov or 267-349-4241.

1

MANTÉN TU DISTANCIA

La mejor forma de mantenerse saludable—y a los demás—es mantener la distancia.

2

¡LÁVESE LAS MANOS!

¡Lávese las manos! Buenos hábitos sanitarios son más importantes que nunca.

3

USE FUENTES FIABLES

Esta situación cambia de manera rápida. Necesitamos información actualizada de fuentes fiables.

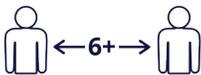
GRACIAS A TODOS LOS TRABAJADORES ESENCIALES. PARA MANTENERSE SEGURO EN EL TRABAJO:



- Lávese las manos con frecuencia.



- Limpie las superficies que toca la gente.



- Mantenga seis pies de distancia con los demás tanto como posible.
 - » Puede significar que su trabajo vaya más lento. Por el momento tiene que estar bien eso.
 - » Los letreros sobre mantener la distancia de seis pies pueden ayudar
- Si en su trabajo es necesario rodearse de los demás, lleve una máscara de tela para protegerlos a los demás—y pídale que la pongan también para protegerle a usted. (Si su trabajo no provee máscaras o cubiertas para la cara, se puede crear su propia máscara usando tela y elásticos.) No se toque la cara cuando se quita la máscara y lávese las manos después. Lave las máscaras de tela todos los días.



- Está bien ponerse guantes, pero lavarse las manos es más importante.



- Cuando regresa del trabajo, lávese las manos. Si está en contacto con los demás en el trabajo, considere quitándose la ropa del trabajo y bañándose antes de ponerse en contacto con otras personas de la casa.



- Si necesita del cuidado infantil, trate de:
 - » Dejar a los niños en la misma guardería/con la misma persona todos los días.
 - » Evitar pedir a las personas mayores (de 60 años o más) o personas con condiciones sanitarias (como condiciones pulmonares o cardíacas, diabetes o cáncer) que cuiden a los niños.
 - » No mandar a un niño enfermo a la guardería. Avísele en el trabajo que necesita quedarse en casa para cuidar de un niño enfermo. Los empleadores están obligados a ofrecer licencia por enfermedad pagada.

PHILLY 311

- Si su empleador no toma los pasos necesarios para protegerles a los trabajadores, llame al 311.

PHILA.GOV/COVID

INFORMACIÓN DE TRASFONDO Y TEMAS DE DISCUSIÓN

MANTÉN TU DISTANCIA

6 FT+

6 FT+

¿Por qué?

- El coronavirus está en cada zona de la ciudad.
- Puede que las personas infectadas del coronavirus no tengan síntomas. Cualquiera de nosotros puede estar infectado y propagarlo a los demás—si nos acercamos.
- El virus se propaga por gotitas producidas por personas infectadas cuando estornudan, tosen, o hasta hablan. Las gotitas pueden viajar seis pies y vincularse a las puertas y otras superficies de alto tacto.

Cómo se practica el distanciamiento social:

- Limitar el contacto en persona con otras personas—inclusive los familiares que no viven aparte.
- Quedarse en casa tanto como sea posible. Salir únicamente para razones esenciales—cuando se necesita trabajar, comprar comida, buscar atención médica, o hacer ejercicio.
- Cuando se sale, llevar una máscara y quedarse a una distancia de seis pies de los demás. Lavarse las manos con frecuencia.
- Conectarse con seres queridos es más importante que nunca—pero tiene que ser a través del teléfono o internet, no cara a cara.

No todo el mundo puede mantenerse alejado con los demás. Las comunidades que sufren la explotación económica y el racismo sistémico corren mayor riesgo de contraer el coronavirus, y de enfermarse mucho debido a ello. Muchos ya están luchando otras epidemias: como la violencia, la adicción, y la enfermedad crónica. A largo plazo, tenemos que cambiar las injusticias de nuestra sociedad que informan esas realidades. Por ahora, tenemos que hacer todo lo posible para reducir el contacto cercano con personas fuera de nuestros hogares.



¡LÁVESE LAS MANOS!



- Quédese en casa si está enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia, al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos si jabón y agua no están disponibles.
- No se toque la cara con manos sucias. Cúbrase cuando tose o estornuda con un pañuelo o el codo.
- No toque superficies que puedan tocar los demás después de haber tosido o estornudado en la mano.
- Duerma lo suficiente. Coma comidas saludables. Active el cuerpo. (Está bien salir a caminar, correr o montar en bicicleta—siempre y cuando se mantenga seis pies de distancia con los demás y se regrese a casa inmediatamente después.)
- Disfrute de la vida, aun en estos momentos difíciles. Ría. Cante. Baile. Admire un árbol, el cielo, un animal, un niño.
- Cuide las otras necesidades médicas. La atención médica para el cuidado de asma, VIH/SIDA, diabetes, adicción, y otras condiciones sigue disponible. Los centros de salud de la ciudad sirven a cada idioma y nacionalidad; no se necesita el seguro médico. Si llama de antemano, puede protegerse de tener que pasar tiempo extra en una sala de espera donde pueda haber gente enferma.



USE RELIABLE SOURCES



Hay mucha información falsa sobre el COVID-19: en las redes sociales, en los rumores, hasta en las noticias. Cuando estamos preocupados, puede costar separar los hechos de la ficción.

Para la información más precisa y actualizada:

- Inscribese en las alertas de la ciudad por celular (en inglés y en español): Envíe el mensaje de texto COVID-PHL al 888-777.
- www.phila.gov/covid tiene una guía actual y información de apoyo (en inglés, español, chino, vietnamita, francés y más). www.cdc.gov/coronavirus es una buena fuente nacional.
- 311 contesta preguntas y preocupaciones generales sobre el COVID (en más de 100 idiomas); las enfermeras contestan preguntas médicas las 24 horas del día, 7 días de la semana al 800-722-7112.
- Puede ver la conferencia de prensa diaria de lunes a viernes a la 1 de la tarde (en inglés y español) en la página de Facebook o Twitter del departamento de salud pública de Filadelfia, o en el canal 64 (Comcast) o 40 (Verizon).