



# Lo que necesita saber sobre el coronavirus (COVID-19)

## Protégete del coronavirus

- Manténgase al menos a seis pies de distancia de cualquier persona que no viva en su casa
- Manténgase alejado de cualquier persona que sepa que está enferma.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Evita tocarte la cara
- Limpie regularmente los artículos que se tocan con frecuencia.
- Si usa una máscara o una cubierta facial, lávela después de cada uso. Lávese las manos antes y después de tocarlo.

## Si estás enfermo

- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar leve, llame a su médico y siga sus instrucciones.
- Si no tiene un médico, vaya a atención de urgencia o al departamento de emergencias para ser evaluado.
- Para evitar que otros se enfermen, no vaya al trabajo, no salga en público ni tenga contacto cercano con nadie hasta que un proveedor de atención médica le haya dicho que es seguro hacerlo.

Si tiene preguntas, llame a nuestra línea de información Coronavirus al **805-614-5758** o visite **[dignityhealth.org/CentralCoast](https://dignityhealth.org/CentralCoast)**





# What You Need to Know About Coronavirus (COVID-19)

## Protect Yourself from Coronavirus

- Stay at least six feet away from anyone that doesn't live in your house
- Keep your distance from anyone you know is sick
- Wash your hands with soap and water often
- Avoid touching your face
- Regularly clean items that are touched frequently
- If you wear a mask or face covering, wash it after each use. Wash your hands before and after touching it.

## If You are Sick

- If you have a fever, cough, and mild shortness of breath, call your doctor and follow their instructions.
- If you don't have a doctor, go to urgent care or the emergency department to be evaluated.
- To keep others from getting sick, don't go to work, out in public, or have close contact with anyone until a health care provider has told you that it is safe to do so.

If you have questions, please call our **Community COVID-19 Hotline:**  
805-332-8276 (English) or 805-614-5758 (Spanish)  
or visit [dignityhealth.org/CentralCoast](https://dignityhealth.org/CentralCoast)

