

Coronavirus: PAUTAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL VIRUS



Quédese en casa

- La mejor manera de evitar contagiarse de coronavirus es evitar la exposición al virus.
- Quédese en su casa, excepto por necesidades esenciales (visitas al médico, compras de alimentos y de farmacia).

Lávese las manos

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante a base de alcohol.



Evite el contacto

- Evite el contacto cercano con otras personas; permanezca a una distancia de 6 pies.
- Evite los grupos de más de 10 personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Limpie y desinfecte

- Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que se tocan.



Cúbrase

- Use una mascarilla como protección.
- Cubra las toses y los estornudos con un pañuelo de papel o con la manga.

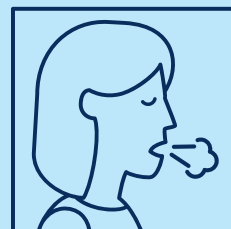
Conozca los síntomas



Tos seca



Fiebre



Dificultad para respirar



Dolor de cabeza

La mayoría de las personas se enferman levemente y pueden recuperarse en sus hogares. Si tiene una señal de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), obtenga atención médica de inmediato. Llame antes de ir al médico.



ARLINGTON™

ACTUALIZACIÓN DEL ALCALDE ACERCA DEL CORONAVIRUS



Estimados residentes de Arlington:



Gracias por sus esfuerzos para disminuir la propagación del coronavirus. Las medidas que todos tomamos —el quedarnos en casa y el autoaislamiento— son difíciles. Esto tiene un costo para las familias, los negocios, las escuelas y los restaurantes de nuestra comunidad. Pero los expertos en salud son unánimes:

es la mejor manera de detener la propagación del virus y emprender el camino hacia la recuperación.

Arlington es una comunidad amable y humana, y aún hay más cosas que podemos hacer para ayudarnos mutuamente en estos momentos difíciles:

- Permanezca al tanto de cómo están sus seres queridos y las personas más vulnerables de nuestra comunidad.
- Salga y disfrute de nuestros parques o aproveche todos los recursos de los programas en línea que ofrece nuestra ciudad.
- Dedique tiempo a conectarse con su familia.
- Apoye a los comercios pequeños haciendo pedidos en línea y comprando comida con envío a domicilio o para retirar en el comercio.
- Manténgase informado siguiendo la página web de la ciudad y sus redes sociales para obtener actualizaciones constantes.

Recuerde: la comunidad de Arlington es resiliente. Saldremos adelante fortalecidos. La separación que estamos padeciendo en estos días solo logrará unir más a nuestra comunidad. Estoy orgulloso de ser su alcalde y sé que pronto estaremos mejor.

Atentamente,

Jeff Williams, alcalde de Arlington



Ciudad de Arlington
101 W. Abram Street
Arlington, TX, 76010

www.arlingtontx.gov/coronavirus



@CityOfArlington



@MyArlingtonTV



MyArlingtonTX.com

Centro de Acción de Arlington
(817) 459-6777

Condado de Tarrant
Línea directa sobre coronavirus las 24
horas del día y los 7 días de la semana
817-248-6299

Para obtener las versiones en inglés o en vietnamita, visite:
www.arlingtontx.gov/coronavirus/prevention.