



Información importante sobre **COVID-19** (coronavirus)

Entendemos que puede estar preocupado por COVID-19, el nuevo coronavirus que se ha propagado por todo el mundo. El riesgo de estar expuesto al virus es mayor si ha tenido contacto directo (a una distancia de 6 pies) con alguien con diagnóstico confirmado de COVID-19. Si cree que ha estado expuesto o si tiene síntomas como fiebre, tos o falta de aire, llame a su proveedor de atención médica. Si está gravemente enfermo, llame al 911.

Qué puede hacer para mantenerse sano

- Lávese las manos frecuentemente. Use jabón y agua tibia y fróteselas por al menos 20 segundos antes de enjuagarlas. Si no puede lavarse las manos, use alcohol en gel.
- Cúbrase con un pañuelo de papel al toser y estornudar. Si no tiene uno, cúbrase con la parte interna del codo, no con las manos.
- No se toque la cara (en especial los ojos, nariz o boca) a menos que tenga las manos limpias.
- ¡No salude con un apretón de manos! Inclínese o choque codo con codo.
- Evite lugares donde haya grandes grupos de personas y los que están llenos de gente. Trate de mantenerse a seis pies de distancia de los demás.
- Si se siente mal, quédese en casa. Llame a su proveedor de atención médica si necesita consejos.

Cómo recibir el cuidado de salud que necesita

El Institute for Family Health tiene centros de salud en la ciudad de Nueva York y en los condados Ulster y Dutchess. Ofrecemos atención médica, servicios de salud mental y cuidado dental a personas de todas las edades, independiente de capacidad de pago. **Nuestros centros están abiertos y podemos ofrecer muchos servicios por video o teléfono – por favor llámenos. Para una lista completa de ubicaciones y números de teléfono, visite [institute.org/locations](https://www.institute.org/locations).**

Cómo mantenerse informado

Manténgase informado visitando www.cdc.gov o www.nys.gov o llame a la línea directa de Coronavirus de Nueva York al 1-888-364-3065. En la ciudad de Nueva York, envíe el texto COVIDESP al 692692 para obtener actualizaciones de mensajes de texto de Notify NYC. Solo consiga información de fuentes confiables como el CDC, y el Departamento de Salud del estado de Nueva York y de la ciudad de Nueva York.

Información sobre COVID-19 cambia con frecuencia. Para información actualizada, visite www.institute.org/covid19-espanol/

