



# QUEDESE EN CASA (Toque de Queda)

La nueva Orden Estatal de Salud ordena a TODAS las personas que viven en el Estado de California que se queden en casa o en su lugar de residencia, excepto cuando sea necesario hacer salidas esenciales.

## Quédense en casa todo el tiempo.

Permanecer en casa ayuda en gran medida a disminuir la propagación comunitaria y mitigar la transmisión de COVID-19.



## Salga a trabajar y regrese a casa.

Si trabaja para un negocio de servicios esenciales. Puede seguir reportándose al trabajo si no se siente enfermo.



## Salga al Supermercado.

Las tiendas de comida y supermercados permanecen abiertos para tus compras esenciales. Se recomienda que solo una persona por hogar salga a hacer las compras.



## Trabaje en su patio trasero.

Este es un buen momento para terminar o comenzar todos esos proyectos en su patio delantero o trasero. Se ha demostrado que la jardinería puede aliviar el estrés.



## Salga a caminar en su vecindario.

Está bien dar un paseo por tu vecindario con tu familia. Sin embargo, no se recomienda unirse a otras familias.



## Cuide de personas de la tercera edad.

Puede visitar y hacer mandados para sus seres queridos mayores. Asegúrese de protegerlos a ellos y a usted mismo practicando el distanciamiento social.



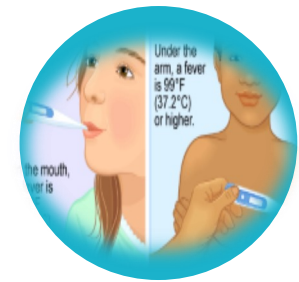
## Participe en las distribuciones de comida escolar.

Las escuelas continúan proporcionando desayuno y almuerzo gratis para llevar, para todos los menores de edad.



## Monitoree sus síntomas.

Fíjese en los siguientes síntomas en usted y otros en su familia diariamente: Fiebre, escalofríos, inicio o empeoramiento de tos, inicio o empeoramiento en la dificultad para respirar.



## Conozca cómo se propaga COVID-19



- **La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto al virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
  - ◊ Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (dentro de aproximadamente 6 pies), a través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotas pueden aterrizar en la boca o nariz de personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones.

**Quédense en casa. Manténgase Saludable. Manténgase Conectado.**

**Para mas información contáctenos al: 311 or (559) 675-7893**