

# NEOYORQUINOS: QUÉDENSE EN CASA PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS

Los neoyorquinos trabajando juntos y quedándose en casa pueden frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Nueva York. Cuando salgas para cubrir necesidades esenciales, trabajar o tomar aire fresco, mantén la distancia entre los demás y tú, y toma las siguientes precauciones.



## PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

- Mantén al menos 6 pies entre los demás y tú.
- Lávate a menudo las manos con jabón y agua.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga al estornudar o toser.
- No te toques la cara con las manos sin lavar.
- Vigila tu salud más de cerca de lo habitual para detectar los síntomas del resfriado o la gripe.



## SI ESTÁS ENFERMO

- Quédate en casa.
- Si tienes tos, problemas para respirar, fiebre, dolor de garganta y no te sientes mejor después de 3-4 días, consulta con tu médico.
- Si necesitas ayuda para obtener atención médica, llama al 311.
- La Ciudad de Nueva York proporcionará la atención independientemente de tu estado migratorio o de tu capacidad de pago.



## PROTEGE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES

- Quédate en casa si tienes una enfermedad del pulmón, una enfermedad del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.
- Quédate en casa y llama, habla por videoconferencia o envía mensajes de texto a familiares o amigos que tengan una de estas condiciones.



## REDUCE LAS AGLOMERACIONES

- Quédate en casa.
  - Teletrabaja si es posible.
- Si sales:**
- Escalona las horas de trabajo para evitar las horas punta de viaje.
  - Camina o ve en bicicleta.
  - No te reúnas en multitudes.

Envía el mensaje de texto **COVIDESP** al **692-692** para recibir actualizaciones en tiempo real o visita [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

Llama al 311 para denunciar casos de acoso o discriminación. Para conectar con un consejero, llama al 888-692-9355, manda un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatea en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

*\*Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Consulta los detalles del plan de tu proveedor de telefonía celular.*

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
Alcalde  
Oxiris Barbot, MD  
Comisionada