



Health Tips for Coronavirus COVID-19

Stay at home.

Only leave to:

- Get food.
- Go to the doctor.
- Care for a sick relative.
- Go to an essential job.
- Get exercise - 6 feet from others.



Do these things alone, not as a family.

Wash your hands often.

- Use soap and warm water.
- Rub for at least 20 seconds.
- If you don't have soap and water, use hand sanitizer.



Cover coughs and sneezes.

- Use your elbow or a tissue.
- Throw the tissue out.
- Wash your hands.



Don't touch your face.

- Keep hands away from your eyes, nose and mouth.



Stay 6 feet away from people you don't live with.

- No visitors or meeting with friends.
- Do not gather in groups.



Clean and disinfect things you touch often.

- This may include counters, your cell phone and car keys.



If you are sick...

- If you have a mild fever, cough or shortness of breath, stay home.
- Stay away from other family members.
- If symptoms worsen or you have trouble breathing, call your doctor.
- If you don't have a doctor, call 2-1-1.



For more information, go to www.santacruzhealth.org/coronavirus.

Consejos de salud para Coronavirus COVID-19



Quédate en casa.



Solo salga para:

- Obtener comida.
- Recibir atención médica.
- Cuidar a un familiar.
- Realizar un trabajo esencial.
- Hacer ejercicio - manteniendo 6 pies de distancia de otras personas.

Haga estas actividades solo, no en familia.

Lávate las manos frecuentemente.

- Use jabón y agua tibia.
- Frotar por al menos 20 segundos.
- Si no tiene jabón y agua, use un desinfectante para las manos.



Cúbrase al toser y estornudar.

- Usa su codo o un pañuelo.
- Tire el pañuelo a la basura.
- Lávese las manos.



No se toque la cara.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.



Mantenga 6 pies de distancia entre usted y las personas que no forman parte de su casa.

- No visite o tenga reuniones con amigos.
- No se junten en grupos.



Limpiar y desinfectar las cosas de uso frecuente.

- Esto puede incluir mostradores, su teléfono celular y las llaves del auto.



Si estás enfermo...

- Si tiene fiebre leve, tos o dificultad para respirar, quédese en casa.
- Manténgase alejado de otros miembros de la familia.
- Si los síntomas empeoran o tiene dificultad para respirar, llame a su médico.
- Si no tiene un médico, llame al 2-1-1.



Para más información, visite www.santacruzhealth.org/coronavirus.