

MANTÉNGAN SESALUDABLE DURANTE EL CORONAVIRUS

Si le diagnostican COVID-19, usted y otras personas que viven en su hogar no deben irse, ya que todos pueden tener el virus.



Lávate las manos con frecuencia.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Use un paño que cubra su nariz y boca.

Quédese en casa, pero si tiene que salir (por comida, su trabajo o una cita con el médico) cubra su nariz y boca con una máscara médica, una bufanda o un pañuelo. Siempre use una máscara o una cubierta de tela si está enfermo. Asegúrese de que la máscara se ajuste perfectamente alrededor de su nariz y boca y que esté asegurada con lazos o ganchos para las orejas.



Limpie todas las superficies de contacto frecuente todos los días.

Las superficies de contacto frecuente incluyen teléfonos, control remoto, mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche. Si no tiene soluciones de limpieza, use una solución de cloro de 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueado con cloro por galón de agua o 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua. AVISO: Nunca mezcle blanqueado con cloro doméstica con amoníaco.

Lave los artículos con el agua más cálida.

No agite la ropa y desinfecte los cestos y los carros completamente.

Qué hacer si está enfermo



Si usted tiene tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, fiebre, u otros síntomas, llame a su **médico de cabecera** para obtener instrucciones sobre qué hacer.

Si usted es un paciente en el **Lynn Community Health Center**, comuníquese con su médico usando **MyChart** o **llame al 781-581-3900**. Se prefieren las citas, pero los walk-ins están disponibles.

Si usted es un paciente de **North Shore Physician's Group**, comuníquese con su médico usando **Patient Gateway** o **llame al 844-839-8299**.

Si no tiene médico de cabecera, puede establecer cuidado en el Lynn Community Health Center. No se le preguntará sobre su estatus migratorio. No tiene que tener seguro médico. Llame al 781-581-3900 para una cita de nuevo paciente

Si **desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19** (dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o dificultad para despertar, labios y cara azulados), **obtenga atención médica de inmediato o llame al 911**.



Asistencia de alimentos para residentes de Lynn



Cajas de comida seran disponibles Lunes-Viernes 9:00 am-12:00 pm en el Salvation Army, en asociacion con el Departamento de Consejeria de la ciudad de Lynn y la Oficina del Alcalde, 1 Franklin Street, Lynn. Las cajas estan empacadas para familias de 3; mas estan disponibles para hogares mas grandes. Personas mayores/Discapacitados/Residentes en cuarentena llamen al 781-586-6740 para hacer arreglos para que una caja sea entregada. **Limite de una caja por hogar por semana.**