

MANTENGA SU SANA DISTANCIA DESINFECTA QUÉDATE EN CASA USE SU MASCARILLA

¿CUÁNDO DEBO USAR UNA MASCARILLA?

Use una mascarilla en todo momento que este en ámbitos públicos, tanto interiores como exteriores, especialmente cuando sea difícil mantener una distancia de seis pies de los demás

Cuando asista a reuniones seguras, al aire libre, con personas que no viven en su hogar

LAS MASCARILLAS EFECTIVAS TIENEN ESTAS CARACTERÍSTICAS EN COMÚN:

Colóquela de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo de la barbilla, y trate de que se ajuste a los lados de la cara

Esta echa de dos o más capas de material respirables y bien tejidos o una mascarilla médica desechable

Las mascarillas no deben ser usadas por niños menores de 2 años de edad ni por personas que tengan dificultad para respirar, o que estén inconscientes, incapacitadas o si no pueden quitárselas sin ayuda

HIGIENE DE MASCARILLAS:

Mascarillas reutilizables: lavar después de cada uso con agua tibia y jabón
Colgar o dejar secar en la secadora

Mascarillas médicas: desechar después de un uso

Lávese las manos antes de ponerte la mascarilla
Coja su mascarilla con cuidado y sólo por los lazos o lazos de los oídos
Trate de no tocar la mascarilla

TAMBIÉN ES IMPORTANTE:

Lavarte continuamente las manos con agua y jabón, al menos durante 20 segundos

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Quédate en casa si está enfermo

Mantenga 6 pies de distancia de los demás

COVID-19 SYMPTOMS:

FIEBRE TOS

DIFICULTADES PARA RESPIRAR

PÉRDIDA RECIENTE DEL GUSTO/SABOR
O ELOLFATO

Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus

PRUEBAS DE COVID-19

Esta prueba está disponible para aquellos que actualmente NO presentan síntomas.

Si usted está experimentando síntomas continuos, por favor quédese en casa y llame a su proveedor de atención médica para obtener instrucciones

Costa del Sur:

Las fechas y horarios varían.

Llama al Redwood Coast Medical Services
(707) 884-4005

Covelo & Laytonville:

Las fechas y horarios varían Llama al

Round Valley Indian Health Center, (707) 983-6404
o al Centro de Salud de Long Valley, (707) 984-6131

Anderson Valley:

Las fechas y horarios varían

Llame al Centro de Salud de Anderson Valley,
(707) 895-3477

Ukiah/Pueblos Interiores

Domingo - Jueves de 7 AM - 7 PM en los
Terrenos de la Feria de Ukiah, Redwood Empire
1055 N. State Street.

Para hacer una cita, visite:
<https://lhi.care/covidtesting>
o llame al (888) 634-1123

Costa del Norte:

Las fechas y horarios varían

Llame al Mendocino Coast Clinics, (707) 964-1251
o por correo electrónico info@mccinc.org