



¿Que es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se propaga fácilmente de persona a persona. Las personas mayores de 60 años de edad con condiciones medicas subyacentes tienen un nivel de riesgo mas elevado de contraer una enfermedad grave.



Los síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de exposición al virus.

Si tiene dificultad al respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión, inhabilidad de despertar o quedarse despierto, labios o cara de tono azul, por favor llame al 911 o busque atención medica de inmediato. Si usted tiene CUALQUIERA de estos síntomas, debe de practicar el distanciamiento social y lavarse las manos frecuentemente para ayudar a detener la propagación del virus.

¿Cómo puedo protegerme a mi, mi equipo, amigos y familia del COVID-19?



LAVESE LAS MANOS con jabón y agua por lo menos 20 segundos antes de comer, durante sus descansos, y cuando regrese a casa del trabajo. También debe lavarse las manos durante el día cuando sea conveniente.



CUBRA SU BOCA cuando tose o estornude con su codo, con una manga, o servilleta desechable.



USE UNA MASCARILLA o tapabocas, en el trabajo, en público, y en casa si es que no puede mantener un distanciamiento social de 6 pies o más. No toque el frente de la máscara. Lave máscaras de tela después de usarlas cada día.



NO TOQUE SU CARA Evite tocar sus ojos, nariz, o boca si no se ha lavado sus manos.



MANTENGA SU DISTANCIA (2 metros o 6 pies) Evite contacto cercano con gente en el trabajo y en público, y también en casa si comparte el hogar con otros.



QUÉDESE EN CASA Solamente salga para necesidades esenciales, como comprar comida o ir al trabajo.



LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE TOQUE Usando jabón y agua o desinfectante, lave las manijas de las puertas, interruptores de luz, mesas, controles remotos de televisión, baños y duchas. Lave su celular diariamente. Lave superficies con las cuales tiene contacto frecuente, especialmente si vive con otras personas.

¿Tengo síntomas de COVID-19, que debo hacer?

LLAME A UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA y NOTIFIQUE A SU SUPERVISOR.

Puede obtener exámenes diagnostic de COVID-19 You can get COVID-19 y servicios de exámenes gratuitamente⁽¹⁾

CONTACTE A UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA

Usted puede obtener una prueba de COVID-19 y otros servicios relacionados de forma gratuita de las clínicas que se encuentran abajo. Usted puede tener una cita por telehealth, cual sera por telefono con un/a enfermero/a o doctor/a, o usted puede ir a la clinica en persona.

SOUTHERN ILLINOIS SHAWNEE HEALTH SERVICE Telefono: **(618) 519-9200**

Localidades: Carbondale, Carterville, Marion, Murphysboro

NORTH/CENTRAL ILLINOIS COMMUNITY HEALTH PARTNERSHIP OF ILLINOIS

Localidades:

Aurora (630) 859-0015

Harvard (815) 943-4339

Kankakee (815) 932-6045

Mendota (815) 539-6124

Princeville (309) 363-5089

Champaign (217) 893-3052

Si usted no vive cerca de estas clínicas, ellos le ayudaran a encontrar un [Federally Qualified Health Center](#).

¿Quien mas puede ayudarme a obtener asistencia médica? Si no puede contactarse con estas clínicas:

- Llame a su [departamento de salud publica local](#)
- Llame al 911 si usted tiene alguna emergencia medica

Si se siente enfermo/a:

NOTIFIQUE A SU SUPERVISOR. Ellos deberían tener una póliza que indique quien debe quedarse en casa y también pueden dirigirlo a cuidado médico.

PARE DE TRABAJAR. Si usted está enfermo/a, debe tomar descanso. También debe de hacerse una prueba. No debería infectar a sus compañeros de trabajo o a otros en casa.

AÍSELE. Esto significa que usted debe de mantenerse separado de la gente con quien habita y de sus compañeros de trabajo. Después de hacerse una prueba de COVID-19, se le aconsejara cómo mantenerse saludable y reducir su riesgo

REPOSE HASTA QUE SE SIENTA MEJOR.

(1) Illinois Health Care and Family Services (IHFS)-
<https://www.illinois.gov/hfs/MedicalProviders/notices/Pages/prn200518a.aspx>