



# ¡PREPÁRATE, ALEXANDRÍA!

Prepárese. Proteja su comunidad. Evite el contagio.

## COVID-19

El brote de coronavirus COVID-19 podría tener un gran impacto en nuestras vidas. Debemos prepararnos. Lugares y organizaciones de las que usted depende, como oficinas gubernamentales, tiendas, escuelas, transporte, atención de salud y otros servicios, podrían no estar disponibles como suelen estarlo. Estos son algunos pasos que puede seguir ahora mismo para prepararse.

### PRESÉNTASE A SUS VECINOS Y A SU COMUNIDAD

- **¿Quién puede ayudarlo?** Identifique a sus vecinos, amigos, familiares y compañeros de trabajo que podrían ayudarlo en el caso de tener una emergencia.
- **¿A quién puede ayudar?** Identifique a sus vecinos, amigos, familiares y compañeros de trabajo que son adultos mayores, tienen necesidades especiales, que no comprenden bien el idioma inglés o son nuevos en el área.
- **Participe como voluntario en grupos locales.** Inscríbase a grupos como cuerpos médicos de reserva y cuerpos de ciudadanos o grupos asociados con escuelas, asociaciones civiles y centros de culto para prestar ayuda durante emergencias.
- **Manténgase informado.** Regístrese en **alexandriava.gov/eNews** para obtener información gratuita, incluidas alertas de emergencia de la Ciudad de Alexandria.

### PLANIFIQUE SU TRABAJO

Durante el brote de coronavirus COVID-19, los negocios quizá no operen en horarios normales. Asegúrese de preguntar a su empleador cuáles son sus planes si sus horarios deben cambiarse.

- Pregunte cómo se comunicará con usted su supervisor para informarlo acerca de cambios en su trabajo u oficina.
- Pregunte cómo se manejarán las ausencias familiares y ausencias por enfermedad.
- Pregunte si existen planes para trabajar desde casa o en otro lugar.

### EVITE INFECCIONES

- Lávese las manos con frecuencia frotándolas con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos. Si no tiene jabón y agua disponibles, use desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan a menudo, como juguetes y picaportes, especialmente si hay una persona enferma.
- Evite el contacto cercano con personas que tengan síntomas similares a los de un resfriado o una gripe (por ej., fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar), no estreche la mano ni abrace a otras personas.

### SI USTED SE ENFERMA

Si experimenta síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, el Departamento de Salud de Alexandria aconseja buscar atención médica como lo haría para cualquier otro virus, como la gripe. Llame al proveedor de atención médica o clínica antes de ir e informe sus síntomas y exposiciones potenciales para que se puedan tomar precauciones a fin de evitar la transmisión de gérmenes.

- **Manténgase distanciado.** Permanezca en su hogar, no salga a lugares públicos, incluidas tiendas y restaurantes.
- **Use el codo.** Tosa y estornude en su codo, y no en su mano. De manera alternativa, tosa y estornude en un pañuelo de papel, luego tire el pañuelo en la basura y lávese las manos.
- **Escuche a su médico.** Durante una pandemia, respete las indicaciones de las autoridades de salud pública.
- **Practique buenos hábitos.** Duerma bien. Manténgase activo físicamente. Maneje el estrés adecuadamente. Beba mucho líquido. Ingiera alimentos nutritivos. Deje de fumar para ayudar a reducir el riesgo de sufrir consecuencias graves si se enferma y tiene síntomas similares a la gripe.

**ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS**

