

# 3

## maneras de salvar vidas y ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19

El estado de California y AARP les piden a todos sus residentes que tomen algunas medidas sencillas que ayudarán a minimizar la exposición al coronavirus y a proteger a otras personas.

**Seguimos trabajando para mantenerte saludable.  
Todos estamos juntos en esta situación.**

#QuedateEnCasa



### QUÉDATE EN CASA

**No salgas de tu hogar** a menos que sea absolutamente necesario.

**Opta** por que te entreguen en tu hogar los víveres del supermercado o la comida del restaurante. Ordena tus medicamentos para que te lleguen por correo, haz tus citas médicas por teléfono y trabaja a distancia.

**Mantente en contacto** con tus amigos, familiares o vecinos que puedan ayudarte de manera segura con la entrega de artículos esenciales.



### SALVA VIDAS

**Si es necesario que salgas de casa**, mantén seis pies de distancia de otras personas, lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos, usa un desinfectante de manos a base de alcohol y desinfecta todas las superficies que toques cuando regreses a tu hogar.

**Si tienes síntomas leves** (dificultad para respirar o fiebre y tos que empeoran rápidamente), llama a tu proveedor de atención médica. **Si son severos, llama al 911.**



### MANTENTE CONECTADO

**Comunícate regularmente** con tus vecinos, amigos y familiares mediante llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos, videollamadas o incluso mediante cartas.

Caminar, trabajar en el jardín, los libros electrónicos, los juegos y los servicios religiosos por internet son **excelentes maneras de mantenerte activo** y conectado espiritualmente.

AARP tiene recursos valiosos para cuidadores familiares y herramientas para encontrar o establecer un grupo de ayuda mutua en **[aarp.org/elcoronavirus](http://aarp.org/elcoronavirus)** (en español) o **[aarp.org/coronavirus](http://aarp.org/coronavirus)** (en inglés).

**Para más información, visita [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov) o llama al 1-833-544-2374**

AUSPICIADO POR AARP

## SI TE ENCUENTRAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES...

- **Preocupación sobre las estafas**, llama a la Línea de ayuda de la Red contra el Fraude, de AARP (1-877-908-3360)
- **Abuso o negligencia**, comunícate con los Servicios de Protección para Adultos en tu condado (1-833-401-0832)
- Problemas relacionados con el apoyo a un ser querido con **la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia**, llama a la línea de ayuda de la Alzheimer's Association, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana (1-800- 272-3900)

### EN CASO DE EMERGENCIAS, LLAMA AL 911



## FUENTES DE INFORMACIÓN

### Respuesta de California sobre el coronavirus (COVID-19)

Línea de información sobre la COVID 1-833-544-2374  
[www.covid19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov)

### Conéctate con servicios locales

Llama al 211 o a la línea directa de información de tu condado.  
[www.211ca.org](https://www.211ca.org)

### Departamento de Envejecimiento de California

Línea de información de California Aging & Adults:  
1-800-510-2020  
[www.aging.ca.gov](https://www.aging.ca.gov)