

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** (en español) o **aarp.org/coronavirus** (en inglés).

Para más información, visita 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

Conéctate con servicios locales

Llama al 211 o a la línea directa de información de tu condado.
www.211ca.org

Departamento de Envejecimiento de California

Línea de información de California Aging & Adults:
1-800-510-2020
www.aging.ca.gov