


COVID-19:
APRENDA A
CUIDARSE
EN CASA


¡Separémonos para luchar juntos!


Para garantizar que todos tengamos lo que necesitamos para estar bien, debemos proteger a todos en nuestra comunidad. Para proteger la salud de toda nuestra comunidad, el CDC de Maine recomienda:


SÍ




 Sí, quédese en casa, salvo para atender las necesidades básicas y ejercitarse afuera.

 Sí, mantenga una distancia de 6 pies entre usted y quienes no viven con usted en toda ocasión en que salga.

 Sí, vaya a la tienda pero limite las veces que lo hace.

 Sí, salga. Lleve el perro a pasear, ande en bicicleta o ejercítese.

 Si se enferma, QUÉDESE en casa y llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene uno, llame al 2-1-1 para obtener información. Si se enferma, no vaya a una clínica u hospital sin hablar antes con alguien.

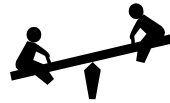
NO



No se reúna con otros que no viven con usted, aunque sean grupos pequeños o una sola familia.



No juegue deportes grupales en el parque ni visite los juegos infantiles.

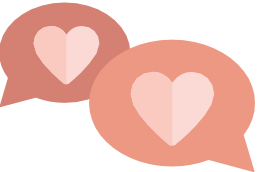


No organice visitas para jugar para los niños ni deje que los adolescentes se encuentren con sus amigos.



No viaje ni use el transporte público a menos que sea esencial para el trabajo o la atención de necesidades básicas.

Separarse no significa estar solos.

 Para sobrellevar el estrés durante la pandemia, aplique los recursos que usó antes para enfrentar dificultades de la vida.

Todos podemos necesitar apoyo adicional para superar este tiempo. Por eso, tal vez necesite llamar para obtener ayuda afuera. Conéctese con los servicios comunitarios disponibles permanentemente para todos en Maine:

the
Opportunity
Alliance
Public Health Program

- Llame al **2-1-1** para obtener información y recursos. Presione 5 para acceder a un intérprete en cualquier idioma.
- Llame a la **Línea Cálida de Maine** al **866-771-9276** para obtener ayuda ante el temor, la pérdida y la tristeza.
- Llame a la **Línea de Crisis de Maine** al **888-568-1112** para obtener ayuda ante una crisis.