



El alto costo de la vivienda en el Área de la Bahía obliga a mucha gente a vivir hacinada. El hacinamiento se define como una vivienda donde hay más personas que habitaciones. El hacinamiento es extremo en una vivienda donde viven más de 1.5 personas por habitación.

Las personas que viven en condiciones de hacinamiento tienen un mayor riesgo de infectarse con la COVID-19. Esta guía ofrece sugerencias y recursos de seguridad para personas y familias que viven en condiciones de hacinamiento.



Proteja a las personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones de la COVID-19:

- Las personas mayores de 60 años, las personas con enfermedades crónicas (diabetes, enfermedad cardíaca, etc.) y las personas cuyos sistemas inmunitarios están comprometidos (cáncer o VIH) pueden enfermarse gravemente con la COVID-19.
- Todos deben usar cobertores faciales cuando están fuera del hogar, lavarse las manos regularmente y permanecer a seis pies de distancia de otras personas cuando están afuera.



Limite los mandados:

- Asigne una o dos personas de su casa que no tengan un alto riesgo a realizar los mandados indispensables, como obtener comida o medicamentos.
- Cuando haga mandados, recuerde permanecer a 6 pies de distancia de los demás, usar un cobertor facial y lavarse las manos en cuanto llegue a casa.
- Si usa transporte público, trate de permanecer a 6 pies de distancia de los demás, evite tocar superficies y lávese las manos o use un desinfectante de manos después del viaje.



Compruebe si tiene síntomas:

- Las personas con COVID-19 tienen una amplia variedad de [síntomas](#) que pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado expuestas.
- Si tuvo contacto cercano con alguien que se sabe que tiene COVID-19 (pasó más de 15 minutos a 6 pies o menos de distancia de la persona), tómese la temperatura dos veces al día y esté atento a síntomas tales como tos, dificultad para respirar, fiebre, etc.



Hágase una prueba:

- Si piensa que está enfermo o sabe que tiene la COVID-19, comuníquese con su proveedor médico para que le hagan una prueba de COVID-19.
- Si no tiene seguro médico, puede programar una cita en [estos lugares donde hacen la prueba](#).



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer