



La COVID-19 se está propagando en nuestra comunidad. Puede causar fiebre, tos y serios problemas para respirar.

Para algunos, el riesgo de enfermarse gravemente es mayor. Los adultos mayores de 60 y cualquier persona con diabetes, problemas del corazón, pulmones, cáncer y otras condiciones crónicas pueden enfermarse gravemente con la COVID-19.

## Qué puede hacer para estar más seguro:



- Use un cubreboca en lugares públicos, lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos y evite estar cerca de otras personas que están enfermas.
- Practique distanciamiento físico manteniendo por lo menos 6 pies (2 metros) de espacio entre usted y otras personas.
- Trate de no tocarse la cara.
- Evite propuestas engañosas que prometen una cura, vacunas o solicitan dinero para ayudar a otros que están sufriendo con la COVID-19.

## Cómo permanecer informado:



- Comuníquese por teléfono, mensajes de texto o correo electrónico con familiares, amigos, vecinos o personas de confianza.
- Si se siente angustiado o solo, llame Friendship Line : 800-971-0016. Recibirá apoyo emocional.
- Llame a su doctor o clínica si tiene fiebre, escalofríos, tos o siente que le falta el aire. Siga con cuidado las instrucciones que le dan.
- Llame al 911 si está teniendo dificultades para respirar, tiene dolor en el pecho o siente confusión.

Información actualizada en la línea COVID -19 del condado Alameda (510 -268 -2101)



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

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

### Contact

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

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)