DE LOS EXPERTOS EN SALUD DE HOSPITAL NATIVIDAD

# **INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES**

Lo que necesita saber sobre el coronavirus

Ocho formas de mantener a salvo a su familia

Cómo hacer citas por teléfono y video

**Recursos comunitarios** si necesita ayuda

La salud y la seguridad de usted y de su familia son lo más importante en estos momentos. Es por eso que son nuestra máxima prioridad.

Siendo el único hospital didáctico y centro de traumatología del condado de Monterey, Natividad está comprometido con la protección de usted y con la mejoría de la salud y el bienestar de todos.

La crisis sanitaria de COVID-19 está cambiando nuestra forma de vivir, trabajar, comprar e ir a la escuela. Muchos de nosotros están haciendo más que antes: enseñar y criar a los hijos además de trabajar o de buscar empleo. Sabemos que estos cambios son difíciles y en todas partes las familias se están ajustando a las nuevas rutinas.

En este boletín, usted encontrará consejos y recomendaciones para que usted y su familia se mantengan saludables y felices en estos tiempos difíciles. También hemos incluido información sobre algunos programas que podrían ayudarlo en caso necesario. Usted no está solo.

En Navidad estamos agradecidos con usted, nuestra comunidad y nuestros pacientes. Ustedes hacen que nuestro trabajo sea significativo. Manténgase a salvo y siempre positivo. Vamos a superar esto todos juntos. Y si usted llegara a necesitarnos, Natividad estará siempre a su lado.



### La línea de emergencia de coronavirus de Natividad está para ayudarlo

¿Tiene preguntas sobre COVID-19 o piensa que necesita hacerse una prueba? Si usted tiene síntomas como tos y fiebre, los exámenes virtuales están a su disposición. Llame al (831) 772-7365 para recibir consejos de alguna de nuestras expertas enfermeras bilingües.





### Noche de tostadas

Receta de la Dra. Britt Rios-Ellis, miembro del Consejo de Administración de Natividad y Decana Fundadora CSUMB de Ciencias de la Salud y Servicios Humanos

#### **INGREDIENTES** (4 porciones)

- 8-10 tostadas de maíz
- lata de frijoles negros o refritos; o, aun mejor,
  tazas de frijoles pintos o negros hechos
  en casas
- 1 corazón de lechuga romana, lavado y picado
- 1 tomate picado
- 2 pechugas de pollo cocidas y cortadas en cuadritos
- 1 cebolla finamente picada
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 taza de crema mexicana (agria)
- 1 aguacate en rebanadas delgadas Salsa o su salsa picante favorita

En estos tiempos tan ajetreados es importante tener actividades divertidas a la hora de comer. Las noches de tostadas permiten que cada quien le ponga a su tostada lo que más le guste y siempre promete una comida deliciosa. Desde los cinco años, los niños pueden usar cuchillos filosos con supervisión. Póngalos a ayudar a picar los ingredientes y a rallar el queso.

CONSEJO DE SALUD: Esta noche, durante la cena, pídale a cada uno que diga tres cosas por las que está agradecido. Podrían esperarle muy gratas sorpresas.



### 8 FORMAS DE MANTENER A SALVO A SU FAMILIA

- Manténgase saludable. Cumpla con sus citas regulares. Natividad y la mayoría de las clínicas y médicos están ofreciendo citas por teléfono y video, para que usted pueda recibir la atención médica que necesite sin salir de casa.
- 2. Busque ayuda urgente si la necesita. Natividad está haciendo todo lo posible para mantenerlo a salvo. Las personas con casos presuntos o confirmados de COVID-19 reciben tratamiento en áreas separadas de otros pacientes. Además, el hospital tiene establecidos procedimientos de limpieza y desinfección muy meticulosos.
- 3. Coma sano. Es fácil ceder a los antojos en materia de comida pero ahora es más importante que nunca comer para estar sano. Haga que sus hijos participen en recetas fáciles, como las tostadas (vea la receta de la Dra. Rios-Ellis a la izquierda) para que toda la familia pueda comer junta y bien.
- 4. Hable con sus hijos. Dé una caminata de 20 minutos al día con sus hijos. Este es un buen momento de escuchar y saber más de lo que disfrutan y de cualquier preocupación que pudieran tener. Cuando los niños se sienten seguros pueden estar menos ansiosos o deprimidos.
- 5. Guarde su distancia física pero no se aísle. Puede mantenerse en contacto con sus amigos y familiares mediante el teléfono y aplicaciones como FaceTime y Zoom. Organice una tarde de juegos virtuales para sus hijos, pero no deje que naveguen por Internet sin supervisión.
- 6. Manténgase positivo. En estos tiempos turbulentos es importante encontrar las cosas positivas que suceden todos los días. Si tiene un momento especial con sus hijos, con familiares o amigos, tómese el tiempo para agradecer las cosas buenas de su vida en este momento. Poner por escrito o pensar en tres cosas por las que nos sentimos agradecidos cada día puede ayudarnos a ser más optimistas. No preocuparnos demasiado también tiene efectos positivos en nuestra salud mental y nos ayuda a recuperarnos más rápidamente de las enfermedades.
- 7. Salga. Pase un tiempo al exterior todos los días; puede jugar a la persecución o las escondidas para moverse. El ejercicio regular reduce el tiempo que usted pasa ante la pantalla y constituye un descanso para usted y su familia.
- 8. Haga que su casa sea segura. Guarde los productos de limpieza y las sustancias peligrosas en lugares seguros. Mantenga las armas fuera de la casa o asegúrese de que no estén cargadas y tengan puesto el seguro. Guarde las municiones por separado. Otras armas, como los cuchillos, deben estar guardadas con seguro y fuera del alcance de los niños.

## Póngales el ejemplo a sus hijos

Consejos expertos del Dr. Christopher Carpenter, Director de Servicios Pediátricos de Natividad y Jefe de Personal

La COVID-19 es algo muy grande de procesar para los adultos y para los niños puede ser difícil entender por qué ahora las cosas son diferentes. No castigue a su hijo por no recordarlo todo o por no hacer correctamente todo. Tenga paciencia con ellos y con usted mismo. Si usted se está esforzando al máximo para cuidar y criar a los niños, para trabajar y con las faenas de la casa, no se preocupe si las cosas no siempre salen como las planeó. Van a mejorar con el tiempo.

Recuerde que usted es el ejemplo a seguir más importante para sus hijos. Tómese el tiempo para decirles qué hacer y para mostrarles haciéndolo usted mismo. Enséñeles a sus hijos a toser y estornudar en un pañuelo o en el pliegue del codo. También puede mostrarles lo que es la distancia social: recorte cuadros de cartón y luego juegue a mantener una distancia de 2 metros (6 pies) respecto de las demás personas en los cuadros.

Hábleles de los seis consejos sencillos para evitar la propagación del virus que encontrará en la siguiente página. Hágales saber que es importante que se laven muy bien las manos pues usted no quiere que se enfermen. Dígales por qué no deben compartir alimentos o bebidas, especialmente con personas que estén enfermas. En Internet hay videos que explican el coronavirus y la distancia social a los niños para que puedan entender, y de una forma que no los asuste. Plaza Sésamo tiene un excelente sitio Web para niños pequeños.

### Muévase y pásela en grande

Muchos de nosotros estamos pasando mucho tiempo en el sofá estos días. Es importante acelerar su ritmo cardíaco todos los días mediante el ejercicio. Es más probable que siga haciendo ejercicio si lo hace a la misma hora todos los días. Use casco al montar bicicleta, motoneta o patineta. Aproveche los recursos gratuitos en línea para hacer ejercicio y yoga en casa.



### Juegue

Ya sea que esté refugiado junto con su familia o solo, jugar con otros, en persona o en línea, puede ayudarlo a conectarse al tiempo que ejercita el cerebro. Establezca una noche definida para jugar. Si tiene hijos, deje que ellos elijan los juegos. Para los niños, los juegos también son una buena forma de aprender matemáticas.



CONSEJO DE SALUD: Cuando no hay clases en la escuela, es fácil dejar que los niños se acuesten y se levanten tarde. Mantenga un horario todos los días y apéguese a él. A los niños les gustan las rutinas y necesitan algo qué esperar cada día.



## 6 CONSEJOS SENCILLOS

### para evitar la propagación del virus



CONSEJO 1: Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos, o use un desinfectante de manos con por lo menos 60% de alcohol. No se toque los ojos, nariz ni boca.



CONSEJO 4: Cubra la tos o el estornudo con un pañuelo desechable; después tire el pañuelo en la basura y lávese las manos.



consejo 2: Evite el contacto cercano con personas enfermas. Fuera de su casa, manténgase a 2 metros (6 pies) de distancia de los demás.



**CONSEJO 5:** 

Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies que toque todos los días.



CONSEJO 3: Cúbrase la boca y nariz con una mascarilla de tela o cubrebocas al estar cerca de otras personas en público. Los niños menores de dos años no deben usar mascarilla.



CONSEJO 6: Monitoree su salud. Esté alerta ante la fiebre, tos, falta de aire y otros síntomas de COVID-19. Si usted está enfermo, quédese en casa, salvo cuando tenga que salir para recibir atención médica.

Preguntas y respuestas

Orientación experta del Dr. Craig Walls, Director Médico de Natividad

## ¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?

Es una enfermedad causada por un virus nuevo que se trasmite de persona a persona. Los síntomas puede ser fiebre ligera y tos, falta de aire y enfermedad grave, pero también puede no haber ningún síntoma. Para algunas personas es letal.

### ¿Cómo evito enfermarme?

La mejor forma de protegerse de COVID-19 es no exponerse al virus. Usted puede contagiarse por acercarse (menos de 6 pies o 2 metros) a una persona que tenga el coronavirus. No siempre se sabe quién está enfermo. Hay personas que pueden tener el virus y ser contagiosas, pero sin presentar síntomas. El virus se trasmite en las gotitas respiratorias expulsadas por una persona infectada al toser, estornudar o hablar. También puede enfermarse por tocar una superficie u objeto que tenga el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos.

### ¿Qué hago si me enfermo?

Debe mantenerse lejos de otras personas y hacer todo lo posible para evitar la propagación del virus. Las personas que estén ligeramente enfermas y no se considere que estén en peligro de complicaciones, generalmente pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Podría sentir que tiene un resfriado o una gripe muy fuerte, y puede tomar medicamentos de venta sin receta para la fiebre y la tos.

Aíslese, quédese en casa sin ir a trabajar y sepárese de las demás personas y las mascotas de su casa. Esto debe hacerlo por lo menos durante diez días completos a partir de que hayan aparecido los primeros síntomas de COVID-19 y deben pasar por lo menos tres días (72 horas) después de que haya pasado la fiebre sin tomar medicamentos febrífugos (como Tylenol®) y mejorado los síntomas. Si no puede aislarse debidamente en casa, comuníquese con el condado de Monterey al (831) 755-4521 para solicitar alojamiento aislado temporal.

No hay cura para la COVID-19, pero sí es posible recibir atención médica para los síntomas. Muchos doctores y clínicas, entre ellos los de Natividad, están dando consulta por teléfono y video. Si tiene que ir en persona al consultorio, háblele al médico de sus síntomas antes de llegar, para que pueda tomar las medidas necesarias para proteger a los demás. Al llegar al consultorio u hospital, póngase una mascarilla o tapaboca para cubrirse la boca y la nariz antes de tener contacto con alguien.

## ¿Cuándo debo ir a la sala de urgencias?

Si le cuesta trabajo respirar, si tiene dolor o presión continuas en el pecho, si siente confusión o debilidad, o si la cara y los labios se le ponen azulosos, busque atención de urgencia de inmediato. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y dígale sus síntomas al operador. Si va a llegar al departamento de urgencias de Natividad en auto, o si es paciente sin cita, no necesita llamarnos antes de llegar. Puede recibir atención en nuestra carpa médica.

## ¿Hay alguna vacuna para la COVID-19?

No, actualmente no hay ninguna vacuna que proteja de COVID-19. La mejor forma de protegerse usted y su familia es no exponerse al virus.

## ¿Tengo mucho riesgo de sufrir complicaciones?

Cualquiera puede contraer COVID-19. Usted puede tener mayor riesgo de complicaciones si tiene más de 65 años, si tiene debilitado el sistema inmunológico, si sufre de diabetes o enfermedad cardíaca crónica, si le fallan las funciones pulmonares o renales, o si tiene mucho sobrepeso. También puede correr mayores riesgos si vive en una residencia de ancianos o en un establecimiento de atención de largo plazo. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que, si usted está en gran riesgo, permanezca en casa y evite el contacto con otras personas. Comuníquese de inmediato con su médico si presenta estos síntomas del coronavirus: fiebre, tos, dificultad para respirar. Si no tiene un proveedor, vaya a www.findahealthcenter.hrsa.gov para encontrar un centro de salud cerca de usted.

### ¿Me van a mandar la factura?

Durante la pandemia de coronavirus, todas las facturas por exámenes y pruebas de COVID-19 están cubiertas sin costo. No importa si usted tiene seguro médico o no. Usted no es responsable por los desembolsos por estos servicios.

Todos los planes de seguro médico en California ofrecen cobertura para el tratamiento de COVID-19. Muchos planes ofrecen el tratamiento sin costo, mientras que otros pueden cobrar reparto de gastos por estos servicios. Consulte con su proveedor de seguro si desea mayor información.

En California existen muchos recursos para personas aseguradas, no aseguradas e indocumentadas. Hay también un programa nuevo de Medi-Cal para personas que no tengan seguro y necesiten exámenes de COVID-19. Si necesita atención médica más allá de pruebas de COVID-19, Natividad puede colaborar con usted para que reciba la atención que necesite a un costo razonable o sin costo. Si no califica, le ayudaremos a solicitar ayuda financiera u otros programas. Si desea información sobre estos programas, llame al (831) 755-4165. Si tiene dudas sobre sus facturas, llame a nuestra oficina comercial al (831) 755-4242.

### ¿Necesita seguro médico?

Covered California, el mayorista de seguros médicos privados que ofrece planes con descuento. Visite www.coveredca.com o llame al (800) 300-1506.

Medi-Cal, el seguro médico del estado, gratuito o de bajo costo, para residentes de bajos ingresos. Visite www.medi-cal.ca.gov o llame al (866) 323-1953.

**Medicare**, el programa federal de seguro médico para personas mayores de 65 años o incapacitadas. Visite www.medicare.gov o llame al (800) 633-4227.

## ¿Tiene preguntas sobre la cobertura de su seguro médico?

Si necesita atención médica relacionada con COVID-19 debe llamar a su plan de seguro médico para pedir instrucciones. Si no tiene plan de salud, comuníquese con alguna clínica comunitaria o con la línea de ayuda de la Alianza de Consumidores de Salud (Health Consumer Alliance) al (888) 804-3536, o visite www.healthconsumer.org

### Tiempo libre con goce de sueldo

Si su lugar de trabajo sigue abierto y usted necesita tiempo libre, pregúntele a su patrón por su derecho a permisos, así como por los nuevos derechos a días libres por enfermedad con goce de sueldo debido al coronavirus.



### Las emergencias no esperan

No ir a consultar al médico puede ponerlo más enfermo o amenazar su vida. Si usted tiene una lesión grave, problemas para respirar, dolor de pecho o si su razonamiento es confuso, llame al 911 o busque atención de emergencia inmediatamente.

Natividad está abierto y es seguro para cualquier emergencia. A nuestros pacientes con casos presuntos o confirmados de COVID-19 los tratamos en áreas separadas, y limpiamos meticulosamente y de forma periódica las habitaciones e instalaciones.



Orientación experta del Dr. Chad Harris, Director de Calidad de Natividad

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos usen mascarillas o cubrebocas de tela al estar cerca de otras personas y cuando sea difícil mantener la distancia social. Una orden de la Oficina de Salud del Condado de Monterey requiere que siempre se use mascarilla en público. Por ejemplo, al ir a la tienda de abarrotes, a la farmacia o al hospital.

Usar mascarilla se recomienda como una medida adicional de protección. Guardar una distancia de 2 metros (6 pies) respecto de los demás (distancia social) es importante para frenar la propagación del virus. No va a impedir que aspire gotitas respiratorias que llevan el coronavirus, pero la mascarilla protege a los demás de usted, en caso de que tenga COVID-19 aunque no presente síntomas. Si todos usan una mascarilla en público se reduce el riesgo de exposición para la comunidad. Gracias por poner su granito de arena para protegernos todos.







### Use correctamente la mascarilla

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla
- Póngasela sobre la nariz y la boca y fíjela debajo de la barbilla
- Trate de ajustarla perfectamente en los costados de la cara
- Asegúrese de poder respirar fácilmente
- No se toque la mascarilla pero, si lo hace, lávese las manos
- Los niños menores de dos años no deben usar mascarilla
- No olvide lavarse las manos antes de tocarle la cara a su niño y de manipular alimentos

### Quítese la mascarilla con cuidado

- Tómela solo por los aros de las orejas o los lazos
- Dóblela juntando las esquinas exteriores
- Meta las mascarillas reutilizables en la lavadora inmediatamente después de usarlas
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca al quitársela y lávese las manos inmediatamente después de quitarse la mascarilla

CONSEJO DE SALUD: Los guantes no impiden la propagación de la COVID-19. Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia es lo mejor.



### Usted no está solo. Estos programas pueden ayudarlo

#### Seguro de desempleo

Pago a trabajadores que perdieron su empleo o les redujeron el horario sin que fuera su culpa. Generalmente no está disponible para trabajadores indocumentados (deben de tener permiso de trabajo legal). Consulte mayor información en el Departamento de Fomento del Empleo (Employment Development Department, EDD) en www.edd.ca.gov/unemployment/ui\_online.htm o llame al (800) 300-5616 en inglés y al (800) 326-8937 en español.

#### Incapacidad (SDI)

Pago a trabajadores que no pueden trabajar debido a la cuarentena médica, o a lesiones y enfermedades no laborales. Está disponible para trabajadores indocumentados que hayan pagado al SDI. La solicitud debe estar certificada por un profesional médico, por lo que consulte a su médico para presentarla o visite www.edd.ca.gov/disability/sdi\_online.htm

### Permiso familiar con goce de sueldo

Pago a quienes no pueden trabajar por estar cuidando a familiares enfermos o en cuarentena, o para padres que necesitan tiempo para relacionarse con el hijo recién nacido. El permiso familiar con goce de sueldo también está disponible para trabajadores indocumentados que hayan pagado al SDI. La solicitud debe estar certificada por un profesional médico, por lo que consulte a su médico para presentarla o visite SDI Online.

### **Cupones de alimentos (CalFresh)**

Ayuda financiera para comprar alimentos. Nadie queda excluido de los beneficios de los cupones CalFresh en estos momentos. Si una persona recibe cupones de alimentos, esto no afecta la condición migratoria de sus familiares. Llame al (877) 410-8823 o visite www.getcalfresh.org para presentar su solicitud.

### Comidas gratuitas para niños

Opción de desayuno y almuerzo para estudiantes. Recogerlos de 11:00 am a 2:30 pm en las escuelas de todo el condado de Monterey. Vea los puntos de distribución en www.montereycoe.org

### Comidas gratuitas

Dorothy's Place sirve desayunos todos los días de 8:30 am a 9:30 am y el almuerzo de 1:00 pm a 2:00 pm, en 30 Soledad St. en Salinas. Si desea mayor información, llame al (831) 757-3838.

### Entrega de comidas a personas de la tercera edad

El programa Meals on Wheels entrega comidas a domicilio a personas de 60 años o más. Si desea mayor información, llame al (831) 758-6325 en Salinas Valley, y al (831) 375-4454 en Monterey Peninsula.

#### Alimentos gratis

El Banco de Alimentos del condado de Monterey distribuye alimentos gratis. Llame al (831) 758-1523 o consulte el calendario en https://foodbankformontereycounty.org/food-assistance

### Puntos de distribución a pie o en auto (a julio de 2020):

- Todos los miércoles, de 1:30 pm a 2:30 pm 368 San Juan Grade Rd.
- Todos los miércoles, de 2:00 pm a 4:00 pm 1212 E. Alisal St.
- Todos los jueves, de 12:00 pm a 2:00 pm 111 Prado St.
- Todos los viernes, de 8:30 am a 9:30 am 1122 E. Alisal St.
- Todos los días de 11:00 am a 1:00 pm y de 2:00 a 4:00 pm 43 Soledad St.

#### Nutrición para niños

WIC (Mujeres, bebés y niños) ofrece apoyo en nutrición y lactancia a mujeres embarazadas y niños de hasta cinco años de edad. La oficina de Salinas está ubicada en 632 E. Alisal St. Si desea mayor información llame al (831) 796-2888.

### Guardería para trabajadores esenciales

La Fundación Mexicana-Americana de Oportunidades (Mexican American Opportunity Foundation, MAOF) ofrece servicio gratuito de guardería para trabajadores esenciales, incluyendo los agrícolas. Llame al (831) 757-0775. YMCA ofrece guardería para trabajadores esenciales. Llame al (831) 758-3811 o visite www.centralcoastymca.org

### Hable con alguien sobre salud mental

La línea de ayuda California Peer-Run Warm Line es un servicio que ofrece apoyo emocional no urgente las 24 horas para casos de ansiedad, pánico, depresión, finanzas y consumo de alcohol y drogas. Hable con un asesor en inglés o en español al (855) 845-7415.

### Ayuda gratuita con asuntos legales

California Rural Legal Assistance ofrece asistencia gratuita con asuntos legales relacionados con vivienda, empleo, educación, beneficios públicos, salud y otros más. Llame al (831) 757-5221.

### Ayuda en caso de violencia doméstica y maltrato infantil

Si se siente insegura, llame a la policía al 911 o a la YWCA al (831) 372-6300 o al (831) 757-1001. También puede llamar a la línea nacional de ayuda para maltrato doméstico al (800) 799-7233.



# Comprometidos con su salud y su seguridad

Natividad se está asegurando de que usted esté protegido si necesita hospitalizarse o tratarse en el hospital o en el Departamento de Emergencias. Existe una estricta política de visitantes, requerimiento universal de uso de mascarillas, distancia social y procesos reforzados de limpieza y desinfección. Estamos siguiendo las mejores prácticas en materia de seguridad de los pacientes, en especial las recomendadas por los CDC.

## ¿Qué debo esperar si me hago un examen de COVID-19?

Natividad está siguiendo los lineamientos de los CDC para evitar la propagación del virus. Tenemos áreas separadas para hacer pruebas y exámenes de enfermedades respiratorias. Las pruebas son rápidas y consisten en un frotis nasal. Los resultados suelen estar disponibles en dos o tres días (de 48 a 72 horas). Hacerse la prueba es gratis para todos y no afecta la situación migratoria ni actual ni futura.

### ¿Dónde me hago la prueba?

Natividad está en 1441 Constitution Blvd., Salinas. Debe de tener síntomas, tener factores de riesgo conocidos o requerir atención médica inmediata. No necesita hacer cita. Puede hacerse un examen previo con una enfermera bilingüe llamando a la línea de ayuda de coronavirus de Natividad al (831) 772-7365.

#### Sitios comunitarios de pruebas

Los sitios de Salinas y Greenfield están abiertos al público y no se necesita tener síntomas para hacerse el examen. Las pruebas se hacen únicamente con cita. Visite https://lhi.care/covidtesting o llame al (888) 634-1123.

### ¿Hay cura para la COVID-19?

Actualmente no hay tratamiento para casos ligeros o moderados de COVID-19 ni tampoco vacuna. Si usted cree tener la enfermedad o recibió un examen positivo y se le aconsejó recuperarse en casa, nuestros médicos le recomiendan estas tres cosas para que se sienta mejor:

- Descanse
- Manténgase hidratado bebiendo mucha agua
- Reduzca la fiebre, las molestias y el dolor con acetaminofén, como Tylenol°

Estos remedios comunes pueden ayudarlo un poco pero no curan la COVID-19:

- ✓ OK hacer gárgaras con agua caliente con sal
- ✓ **OK** beber jugos y sopas de caldo caliente
- ✓ OK usar ungüentos tópicos como Vicks® VapoRub™ o inhalar vapor con aceite de eucalipto
- TENGA CUIDADO con los suplementos, vitaminas y remedios de hierbas. Pueden hacerle más mal que bien
- X NUNCA se inyecte desinfectantes en el cuerpo ni los beba. Esto puede causar graves daños e incluso la muerte
- X **NUNCA** se rocíe el cuerpo con blanqueador ni tome baños de blanqueador o alcohol. Esto puede dañarle la piel y los ojos



CONSEJO DE SALUD: Por el momento, los expertos no saben si la gente se vuelve inmune a la COVID-19 después de haberla padecido. Pueden tener anticuerpos en su organismo, pero no sabemos si pueden enfermarse de coronavirus más de una vez. Hasta que sepamos más, siga tomando medidas para protegerse a usted mismo y a los demás.

### Gracias a nuestra comunidad

Agradecemos el apoyo de todos y la generosa donación de equipo médico, alimentos, equipo de protección personal, flores, tarjetas de regalo, rondas de golf y muchas otras cosas más. Para donar al Fondo de Alivio y Resiliencia de COVID-19 de la Fundación Natividad llame al (831) 755-4187 o visite natividadfoundation.org

