

NYC: ¡DETÉN LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS!

El trabajo conjunto de los neoyorquinos puede frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Nueva York.



PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

- Lávate las manos a menudo con agua y jabón.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la manga de tu camisa al toser o estornudar.
- No te toques la cara con las manos sucias.
- No te des la mano. En su lugar, haz un gesto de saludo o un choque de codos.
- Vigila tu salud más de cerca de lo habitual para detectar síntomas de resfriado o gripe.



PROTEGE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES

- Evita las reuniones y eventos innecesarios si tienes una condición crónica como una enfermedad del pulmón, una enfermedad del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.
- Si alguno de tus familiares o amigos tiene alguna de estas condiciones, no los visites si te sientes enfermo.



QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO

- Quédate en casa y llama al médico si presentas síntomas como tos, dificultad para respirar o dolor de garganta.
- Si no te sientes mejor en 24 a 48 horas, busca la atención de tu médico.
- Si necesitas ayuda para buscar atención médica, llama al 311.
- NYC proporcionará cuidados sin importar tu estado migratorio o tu capacidad de pago.



REDUCE LAS AGLOMERACIONES

- Considera el trabajo a distancia.
- Escalona las horas de trabajo, comenzando más temprano o más tarde.
- Camina o ve a trabajar en bicicleta, si es posible.
- Si el tren está abarrotado, espera el próximo.