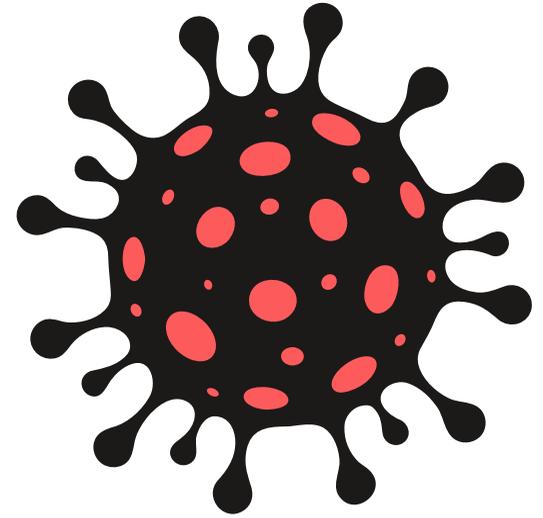


# Tu guía sobre COVID-19

Consejos, orientación, leyes y recursos  
para cualquier persona que viva en el  
Condado de Boulder



BOULDER COUNTY  
**PUBLIC HEALTH**  
Opportunity for a healthy life.

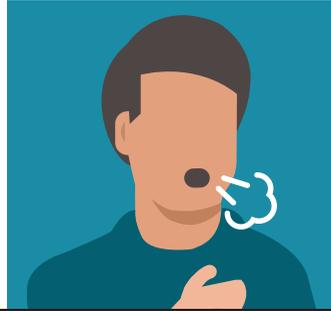


El coronavirus que causa COVID-19 puede propagarse a cualquier persona.

Lo más importante es siempre mantener distancia, incluso cuando se uses cubrebocas.



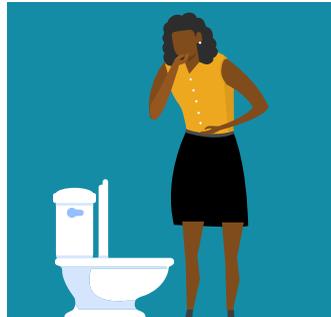
**Tos, falta de aire o dificultad para respirar**



**Fiebre o escalofríos**



**Dolor en el cuerpo  
o los músculos**



**Vómito o diarrea**



**Pérdida reciente del  
gusto o del olfato**

Los síntomas de COVID-19 pueden parecerse a los de la gripe. Quédate en casa si tienes alguno de estos síntomas. Si pierdes el olor o sabor, es una señal de que puede ser COVID-19. Algunas personas no tienen ningún síntoma, así que siempre mantén distancia y usa una cubrebocas en público.

**Si tienes más de 65 años o condiciones serias de salud como**



**Enfermedad pulmonar  
crónica**



**Problemas serios del  
corazón**



**Diabetes**

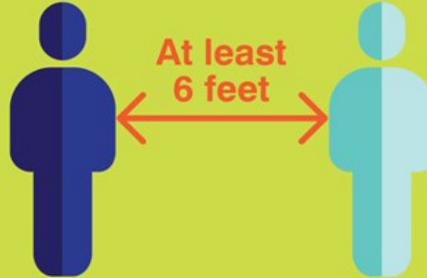
**Corres el riesgo  
de enfermarte  
gravemente**

Las personas con problemas pulmonares como asma, problemas cardíacos o diabetes tienden a enfermarse más gravemente de COVID que otras personas. Mantenerse alejado de personas que no viven contigo, si tienes alguna de estas condiciones.

**USA  
UN CUBREBOCAS**



**MANTEN  
DISTANCIA**

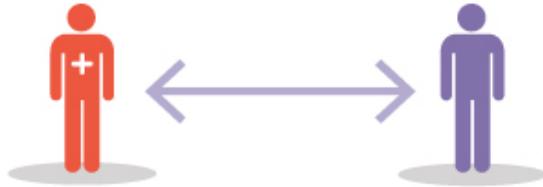


**LAVATE  
LAS MANOS**



Los cubrebocas impiden que las goticulas del coronavirus lleguen a otras personas. Mantener 6 pies de distancia ayuda a evitar que las gotas de coronavirus te alcancen. Lavarse las manos a menudo ayuda a que no se propague por los ojos o la boca si hay gotas de coronavirus en las manos.

**MAS DE 6 pies de distancia**



Por **MAS DE 15 minutos**



El coronavirus puede viajar lejos y no tarda mucho en propagarse. Mantente separado y mantén las visitas cortas. Recuerda que los 15 minutos son acumulativos dentro de un período de 24 horas.



Es importante que el cubrebocas siempre cubra la nariz y boca porque las gotas de coronavirus que causan COVID pueden propagarse desde la nariz o la boca, incluso si no estás tosiendo o estornudando.



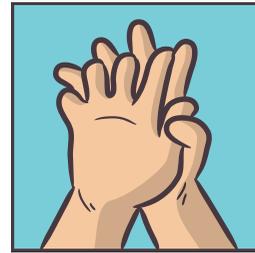
**1** Mójate las manos y aplica jabón



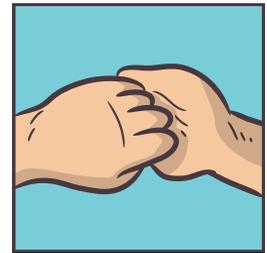
**2** Frota las manos de palma a palma



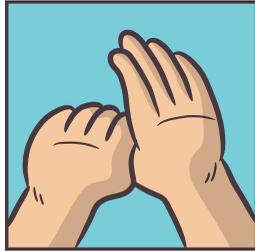
**3** Frota la parte posterior de cada mano con la otra palma



**4** Entrelaza los dedos y frota las manos de palma a palma



**5** Enrolla la parte posterior de los dedos en una palma y luego la otra



**6** Sosten el pulgar y gira, repite en ambas manos.



**7** Frota los dedos entrelazados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa

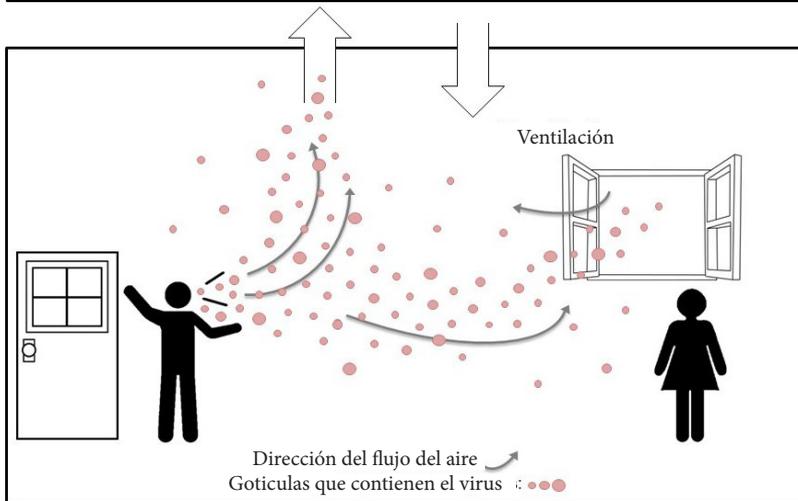
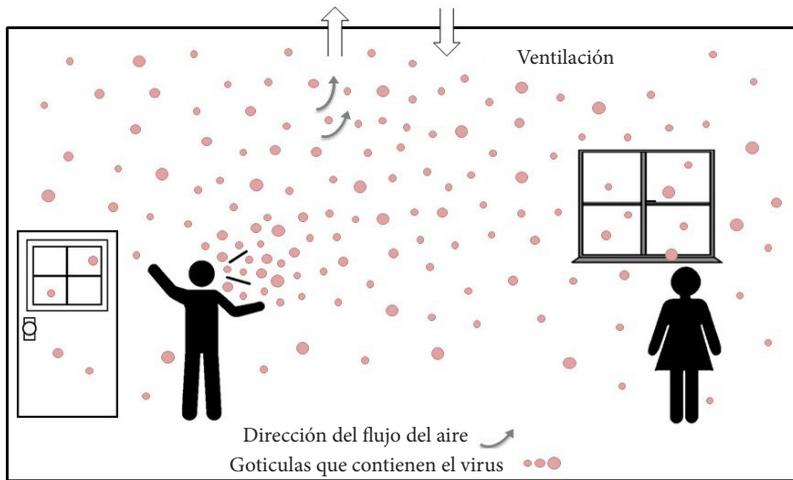


**8** Enjuaga las manos con agua



**9** Sécalas con una toalla de papel

El coronavirus puede permanecer en las manos y entrar en el cuerpo cuando se toca los ojos o la boca. Lavarse las manos a menudo puede ayudar a asegurarse de que no quede rastro de coronavirus.



El coronavirus que causa COVID tiene menos probabilidad de propagarse cuando hay buena ventilación, como estar al aire libre.

Aumenta el flujo de aire abriendo las ventanas cuando puedas.

## YES



Gestos

Saludar



Reverencia

Tocar con los codos



## NO



Abrazar

Saludar de mano



Tomarse de las manos



Besarse



Cambia la forma en que dices hola. El coronavirus puede propagarse cuando te acercas, cuando besas, abrazas o das la mano.

No es irrespetuoso cuando lo haces para proteger a alguien que te importa.



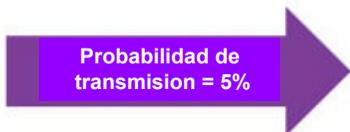
Portador de COVID-19  
sin cubrebocas



Persona sana con  
cubrebocas



Portador de COVID-19  
con cubrebocas



Persona sana sin  
cubrebocas



Portador de COVID-19  
con cubrebocas



Persona sana con  
cubrebocas

Siempre debes usar un cubrebocas y mantener distancia cuando estés con personas que no viven contigo, **INCLUSO FAMILIA.**



Para mantener a otros en tu hogar sanos, no compartas platos, toallas, sobrecamas,



Limpie el baño después de que la persona enferma lo use, o use un baño diferente.

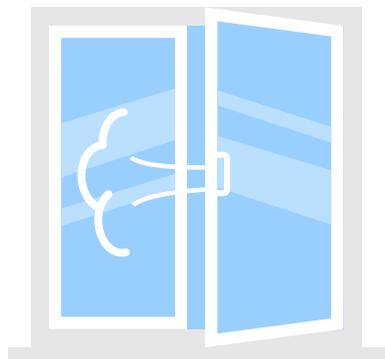


El coronavirus se propaga muy fácilmente. Si estás enfermo o diste positivo, mantente separado de todos.

Quédate en casa, no vayas al trabajo o la escuela, incluso si te sientes bien, y no permitas visitas.

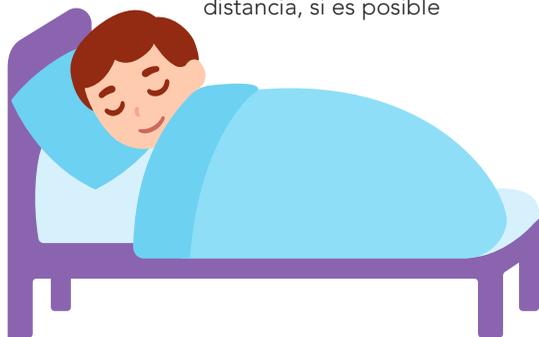


Coloca las camas  
al menos 6 pies de  
distancia, si es posible



Si estás enfermo o tienes una prueba positiva de COVID-19, abre las ventanas en el dormitorio y el baño para ventilar, si puedes.

En el dormitorio, usa camas separadas si compartes una habitación.



Utiliza una cortina, sobrecama, cartón o un artículo similar para separar la cama del enfermo de otras camas.

Espera el mayor tiempo posible para usar el baño después de que el enfermo se vaya. Utiliza un baño diferente si es posible.



Puede tomar hasta 14 días para transmitir COVID-19 a otros. Por lo tanto, si has tenido contacto cercano con alguien con COVID-19, es importante quedarse en casa para detener la propagación. Quédate en casa y no vayas al trabajo o a la escuela, incluso si tu prueba de COVID-19 es negativa. Es posible que la prueba no siempre detecte el virus. Quédate en casa con los miembros de tu hogar solamente.

**Haz una  
rutina**



**Estructura tu  
día y mantén  
buenos hábitos**

**Respira  
profundamente**



**Los ejercicios de  
respiración  
ayudan a reducir  
el estrés**

**Llama a un  
ser querido**



**Apoyense  
mutuamente**

**Diviértete**



**Juega en línea  
o busca algún  
hobby**

**Abre las  
ventanas**



**La luz del sol te  
ayuda a  
mejorar tu estado  
de ánimo**

**Ayuda  
a otros**



**Manda pedir cosas  
esenciales para tu  
vecino**

La salud mental es tan importante como la salud física. Tómate tiempo y has alguna de estas sugerencias.



Ponte la vacuna contra COVID-19 cuando esté disponible. Puedes evitar enfermarte y a así proteger a tu familia y amigos.

La vacuna ha pasado las pruebas de seguridad y funciona muy bien.

Si la mayoría de la gente se pone la vacuna, podemos mantener abiertas las empresas y las escuelas y detener la pandemia.



Si alguien en el trabajo está enfermo o ha dado positivo con COVID-19, mantente atento a los síntomas y quédate en casa si te enfermas.



Las empresas están obligadas a informar a Salud Pública si su personal está enfermo o da positivo con COVID-19. Si te enfermas o das positivo, avísale a tu supervisor y quédate en casa.

Es contra la ley disciplinar, reducir horas, reducir salarios o despedir a alguien por faltar al trabajo debido a COVID-19, incluyendo contratistas independientes y residentes indocumentados.



Si tienes COVID-19 o has estado expuesto a alguien con el virus, hay leyes en Colorado para ayudarte a recibir pagos mientras te quedas en casa.

También puedes recibir un pago si estás cuidando de alguien con COVID-19, esperando los resultados de las pruebas de COVID-19 o cuidando a un niño porque la escuela está cerrada debido a COVID-19



Por favor, informa a Salud Pública del Condado de Boulder acerca de cualquier empleador o negocio que no siga las normas. De esta manera, ayudarás a detener la propagación de COVID-19. No es necesario que compartas tu nombre.

### Centro de llamadas

720-776-0822 (inglés y español)

### Formulario en línea

BoulderCountyCOVID.org, haz clic en “compartir tu preocupación”



Existen leyes en Colorado para ayudar a protegerte en tu trabajo, asegurándose de que el lugar de trabajo sea seguro, que te paguen beneficios en caso de COVID-19 y que recibas apoyo de tu supervisor.

Conoce tus derechos en [BoulderCountyCOVID-19.org](https://BoulderCountyCOVID-19.org), haz clic en "derechos de los trabajadores".

## Apoyo Legal

Hay ayuda legal gratuita disponible en inglés y español si tienes problemas con el trabajo o la escuela debido a COVID-19.

### Departamento de Trabajo y Empleo de Colorado, División de Horas y Salarios, (Colorado Department of Labor & Employment, Division of Hour and Wages)

Centro de llamadas: 303.318.8441 (Llamada gratuita: 888-390-7936)

Correo electrónico: [cdle\\_labor\\_standards@state.co.us](mailto:cdle_labor_standards@state.co.us)

### Asociación de Abogados del Condado de Boulder

Clínica legal virtual: <https://www.boulder-bar.org/>, haz clic en “Registro de la Clínica Legal Virtual de BCBA” y selecciona “sí” para “Está relacionado con COVID-19” para priorizar una solicitud de abogado

### Towards Justice

Formulario en línea: <https://towardsjustice.org/get-help/>

# Salud Pública del Condado de Boulder está aquí para ayudarte

Queremos que tú, tus seres queridos y toda la comunidad estén seguros y saludables. Sabemos que son tiempos difíciles y tenemos recursos para ayudarte.

## Recursos

**CO-Help | 303-389-1687** | Preguntas sobre síntomas de COVID, aislamiento y cuarentena

**Centro de Llamadas de Salud Pública del Condado de Boulder | 720-776-0822** | Ayuda para requisitos en escuelas, negocios, trabajo y en casa durante COVID

**Boulder County Housing Help Line | 303-441-1206** | Información sobre vivienda

**Workforce Boulder County | 720-776-0822** | Servicios de desempleo, trabajo y ayuda para veteranos

**Reportar a patrón/empleador anónimamente** | <https://boco.org/ReportConcern>

**Recursos Generales** | [www.boco.org/COVID-19Resources](http://www.boco.org/COVID-19Resources)

**Recursos para Inmigrantes** | [www.bouldercounty.org/government/about-boulder-county/immigrant-resource](http://www.bouldercounty.org/government/about-boulder-county/immigrant-resource)

**Datos sobre COVID-19** | <https://boco.org/COVIDIllnessRecovery>

Para actualizaciones diarias, información importante sobre COVID-19, y recursos en español, sigue la pagina de Salud Pública del Condado de Boulder en Facebook.