

Coronavirus / COVID-19

Lo que necesita saber:

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus>



Quédese en casa - requerido por el Gobernador del Estado de Nueva York
Evite el contacto cercano con otras personas - ¡No participa en grupos grandes!
Sin atender fiestas, sin atender servicios religiosos en persona, sin atender reuniones comunitarias.
Mantenga una distancia de seis pies entre las personas.
No baloncesto, fútbol o otros deportes de equipo.



Quédese en su casa si está enfermo, tiene tos, dolor de garganta o fiebre.
¡Llame antes de ir al consultorio del médico, atención de urgencia o la sala de emergencias!
Llame a la línea de información de COVID-19 al 315-798-5431 si tiene preguntas
Solicite un intérprete si necesita ayuda con su idioma.
¡LLAME AL 911 si tiene una emergencia médica!



Tosa o estornude en un pañuelo de papel y luego lávese las manos
O
Tosa o estornude en el interior del codo
Tire los pañuelos a la basura



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por el mínimo de 20 segundos
O
Use desinfectante de manos con frecuencia



Limpie las superficies de su hogar todos los días con desinfectante
(mesas, manecillas de puertas, cualquier superficie plana, teléfonos, controles remotos de TV, teclados, inodoros, grifos y lava manos)

Manténgase actualizado con nueva información
Vaya a la pagina web del Centro www.thecenterutica.org
Siga al Centro en Facebook @TheCenterUtica



Si necesita servicios, llame al Centro (315) 738-1083.
El personal del Centro está trabajando y puede ayudarlo.

Spanish

Coronavirus / COVID-19

What you need to know:

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus>



Stay home - required by the New York State Governor
Avoid close contact with other people - no large groups!
No parties, no-in person religious services, no community gatherings
Keep a distance of six feet between people
No basketball, soccer, or other team sports



Stay home if you are sick, have a cough or fever
Call before going to a doctor's office, urgent care or emergency room
Call the COVID-19 information line at 315-798-5431 if you have questions
Ask for an interpreter if you need language help
CALL 911 if you have a medical emergency!



Cough or sneeze into a tissue and then wash your hands
OR
Cough or sneeze into the inside of your elbow
Throw tissues away into a trash can



Wash your hands often with soap and water for 20 seconds
OR
Use hand sanitizer frequently



Clean surfaces in your home each day with disinfectant (tables, doorknobs, countertops, phones, TV remotes, keyboards, toilets, faucets, and sinks)

Keep updated with new information
Go to The Center's website www.thecenterutica.org
Follow The Center on Facebook @TheCenterUtica



If you need services call **The Center (315) 738-1083**.
The Center staff is working and can help you.

English