



# WE'RE IN THIS TOGETHER!



**We all have a part to play in staying safe in the face of the COVID-19 coronavirus. Protect yourself and those around you by following the guidelines below. Working together, we can make it through this pandemic and save lives.**

## **How to protect yourself, your family, friends and community:**

**Physical distancing** – Staying at least 6 feet apart from others can dramatically slow coronavirus spread. Even if you're symptom-free, you could already be infected and contagious. Avoid gatherings with people outside of your direct household.

**Wash your hands** – Lather up for at least 20 seconds often throughout the day. Wash the first thing when you come indoors from an outing, after touching items delivered to your home, and any time you cough, sneeze or blow your nose.

**Wear face covering in public** – New evidence shows covering your mouth and nose in public protects others. But even with a covering, you still have to stay 6 feet apart to be safe. To learn how to make, wear and clean face masks, go to [cdc.gov](https://www.cdc.gov) and click on “cloth face coverings.”

**Connect with others** – Use your phone or video chat to stay in touch, spread community spirit, check in on others, and ask for help if you need it.

For local information about COVID-19 symptoms and testing, visit [stlukesonline.org](https://www.stlukesonline.org).

***Thank you and we wish you wellness. We will make it through this difficult time.***

# ¡ESTO ES TAREA DE TODOS!



**Todos tenemos que poner de nuestra parte para mantenernos seguros frente al coronavirus COVID-19. Protéjase usted y a quienes le rodean siguiendo las recomendaciones que incluimos a continuación. Si todos colaboramos, juntos podemos superar esta pandemia y salvar vidas.**

## **Cómo protegerse a sí mismo, su familia, sus amigos y su comunidad:**

**Distanciamiento físico** – Permanecer al menos 6 pies de distancia de otras personas puede reducir dramáticamente el contagio del coronavirus.

Incluso si no siente ningún síntoma, podría tener la infección y ser contagioso. Evite las reuniones con personas que no forman parte de su unidad familiar directa (es decir, personas que no viven en la misma casa).

**Lávese las manos** – Lávese las manos, con agua y jabón durante al menos 20 segundos, hágalo con frecuencia durante el día, tan pronto entra en su casa después de haber salido, después de tocar artículos que ha recibido por servicio de entrega y cada vez que tose, estornuda o se suena la nariz.

**Utilice algo que le cubra la cara cuando está en lugares públicos** – Hay nueva evidencia que demuestra que cubrirse la boca y nariz cuando está en lugares públicos protege al resto de las personas. Pero aun si usa mascarilla/cubre bocas o algo para cubrirse la cara, debe permanecer a 6 pies de distancia para mantener la seguridad. Si desea aprender cómo hacer, usar y limpiar las mascarillas, vaya a la pagina [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y haga clic en “cloth face coverings”.

**Manténgase en contacto con otras personas** – Use el teléfono o haga videoconferencias para mantenerse en contacto, difundir espíritu de comunidad, ver cómo están otras personas y solicitar ayuda cuando lo necesita.

Si desea más información local sobre los síntomas del COVID-19 y ubicaciones para realizar la prueba, visite la página [stlukesonline.org](https://www.stlukesonline.org)

***Gracias y le deseamos buena salud. Vamos a superar estos momentos difíciles.***