



---

Trabajemos juntos para estar sanos y mantener a nuestras familias y comunidades a salvo de la emergencia del coronavirus (COVID-19). Hacer su parte ayudará a su familia, salvará las vidas de las personas que están en riesgo de enfermarse de gravedad, como personas mayores y con sistemas inmunológicos comprometidos.

**Estamos dedicados a su salud y seguridad**

**Pautas para ayudar a protegerse a sí mismo, a aquellos que lo rodean y a la comunidad:**

**NO contamos con capacidad para realizar pruebas de COVID-19 generalizadas al público en este momento. Sí contamos con pruebas disponibles para pacientes con síntomas y otros contactos de alto riesgo. La unidad de asesoramiento o el personal clínico le indicarán el lugar y proceso de la prueba si cumple con los criterios.**

1. **Está bien**, pero tiene una cita para un examen físico de rutina.

Llame al Centro de Llamadas de Citas y Asesoramiento al 877-661-6230, opción 1, para posponer la cita para más adelante este año. O ingrese en línea a [Mychart](#)

para cancelar y reprogramar la cita. También nos comunicaremos con personas que pueden ser más adecuadas para una llamada de teléfono directamente.

**2. Se siente enfermo y tiene síntomas de resfrío leve.** Quédese en casa. Es la mejor forma de evitar la propagación de la enfermedad. Aíslese de otras personas en su casa tanto como sea posible y siga las medidas de prevención, como lavarse las manos, cubrirse al toser y estornudar, y desinfectar las superficies.

**3. Si tiene síntomas similares a los de la gripe, como fiebre,** tos o dolor de garganta: llame al Centro de llamadas de Citas y Asesoramiento al 877-661-6230, opción 1, para obtener instrucciones o ingrese en línea a [Mychart](#) para programar una cita telefónica o de video en lugar de una visita al consultorio en persona.

**4. Tiene síntomas graves similares a los de la gripe, como fiebre, tos o dolor de garganta y dificultad para respirar. Llame al 911** o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

**5. Tiene un problema urgente que no se menciona anteriormente.** Llame al Centro de llamadas de Citas y Asesoramiento al 877-661-6230, opción 1. Nuestros médicos le proporcionarán orientación para su inquietud de salud y le recomendarán los siguientes pasos que debe seguir. Si se recomienda o es necesaria una cita en persona, podremos ayudarle.

**¿Las citas de video son nuevas para usted?** También lo son para nosotros. Estamos preparándonos para integrar las Visitas de video en nuestro sistema mychart. [MyChart](#) o [Zoom](#)

**Recomendaciones para mantenerse sano:**

- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Lávese periódicamente las manos con agua y jabón. Cuando no haya agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos que tenga al menos 60 % de alcohol. Asegúrese de dejar secar las manos completamente.
- Evite tocarse la cara. Si necesita tocarse la cara, utilice pañuelos de papel para hacerlo.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Considere evitar las grandes concurrencias en la medida de lo posible.
- Quédese en casa cuando esté enfermo (y que sus hijos enfermos se queden en casa y no vayan a la escuela).
- Al toser o estornudar, utilice un pañuelo desechable o el interior del codo. Si utiliza un pañuelo desechable, lávese después las manos.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Para obtener información actualizada sobre el coronavirus, ingrese a

<https://www.coronavirus.cchealth.org/>.

Esperamos que se mantenga bien esta temporada. Si se enferma, llame a nuestro Centro de Llamadas de Citas y Asesoramiento, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, al 877-661-6230, opción 1. Gracias por colaborar con nosotros para mantener a nuestras familias y comunidades más seguras.

Atentamente,

Su equipo de atención en Servicios de Salud de Contra Costa

