



ESTOY ENFERMO I'M SICK

Stay connected! @LULAC ¡Conéctese con nosotros!

SI TENGO EL VIRUS, ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER A MI FAMILIA? IF I HAVE THE VIRUS, WHAT CAN I DO TO PROTECT MY FAMILY?

Solo tengo síntomas leves: || I only have mild symptoms:



Quédese en casa. || Stay at home.



Lave y desinfecte frecuentemente las superficies tocadas. || Wash or disinfect your hands frequently.



Cubra su tos o estornudos con la parte interior de su codo o con un pañuelo desechable.
Cover your cough or sneeze with the inside of your elbow or a tissue to dispose of after.



No comparta objetos como tazas o toallas con otras personas.
Do not share anything, such as cups or towels, with other people.



Si vive con otros, limite lo que toca y trate de aislarse.
|| If you live with others, limit what you touch and try to isolate yourself.



Lave y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas. || Wash and disinfect frequently touched surfaces.

Tengo problemas para respirar o creo que puede ser una emergencia: I have problems breathing or I think it may be an emergency:



Llame a su proveedor de salud para determinar la mejor manera de buscar atención médica.
Call your health provider to determine the best way to seek medical attention.



Si es una emergencia, llame al 911 y dígame que tiene COVID-19.
If it's an emergency, call 911 and tell them you have COVID-19.

Para más información visite
For more information visit

LULAC.org/covid19