

# ¡Vive con Cuidado!

## Aprende sobre los cuidados

Learn how to keep yourself and our community safe

## Platiqué sobre los cuidados

Tell others. Share this information with family and friends

## Vive con Cuidado

Follow the guidance provided to keep you, your family and our community safe and healthy.

## Stay home as much as possible

You can leave your home to see a doctor, go to work, care for people and animals, exercise at a safe distance from others, and pick up groceries and prescriptions or other essential household items.



## Wash your hands

Wash your hands often with soap and water for 20 seconds.

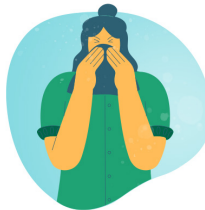


## How can I get help with food, diapers, medicine, or other things I need?

Call Loudoun County Information and Referral line at **703-777-0420**, Monday –Friday, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.

## Watch for symptoms

COVID-19 symptoms include fever, cough, difficulty breathing, and fatigue.



## Keep your distance from others

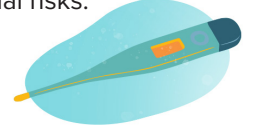
If you need to go out, keep 2 meters (6 feet) away from others. Because we don't know if someone is sick, keeping space between yourself and others reduces spread.

## Don't infect other people

- Wear a cloth face covering in public when it's difficult to stay six feet apart from others.
- Cover your cough and sneezes.
- Stay home if you're sick.

## What if I'm sick?

- If you're sick or suspect yourself to be sick, it's best to stay in a designated room or area away from others. Check your temperature at least twice a day.
- If you have asthma, diabetes, heart disease, kidney disease, or liver disease, be extra careful: these conditions pose additional risks.
- If you or someone you know has shortness of breath, pressure in your chest, confusion or inability to arouse, or bluish lips or face, call 9-1-1.
- The only way you can be tested for COVID-19 is by doctor's orders.



## Get medical help if you need it

- If you do not have a doctor, contact the INOVA Loudoun Patient Access Center at **855-464-3627**.
- If you do not have insurance, and you need medical care, call
  - HealthWorks: **703-443-2000**
  - SimplicityHealth in Sterling: **571-665-6500**
  - Loudoun Free Clinic: **703-779-5412**
- Find information on how to get insurance at [cubrevirginia.org](http://cubrevirginia.org)
- Call the Health Department with COVID-19 questions at **703-737-8300**.
- Call 9-1-1 for a life-threatening emergency: for example, if you are having difficulty breathing.



## STAY INFORMED

- Text **LCCOVIDESP** to **888777** to receive text alerts from Loudoun County about COVID-19.
- Find important information at [www.loudoun.gov/COVIDespanol](http://www.loudoun.gov/COVIDespanol)

# ¡Vive con Cuidado!

## Aprende sobre los cuidados

Aprende a mantenerse a usted mismo y a nuestra comunidad a salvo

## Platíque sobre los cuidados

Platíquese a los demás. Comparta esta información con la familia y con los amigos

## Vive con Cuidado

Siga la guía proporcionada para mantenerlo a usted, a su familia y a nuestra comunidad seguros y saludables.

## Quédese en casa lo más posible

Puede salir de su casa para ver a un médico, ir al trabajo, cuidar de personas y animales, hacer ejercicio a una distancia segura de los demás y recoger alimentos y recetas u otros artículos esenciales para el hogar.



## Lávese las manos

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos.

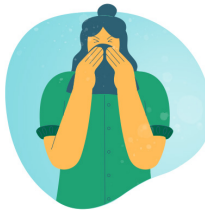


## ¿Cómo puedo obtener ayuda con comida, pañales, medicamentos u otras cosas que necesito?

Llame a la línea de Información y Referencia del Condado de Loudoun al 703-777-0420, lunes-viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

## Esté atento a los síntomas

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar y fatiga.



## Mantenga su distancia de los demás

Si necesitas salir, manténgase a 2 metros (6 pies) de los demás. Como no sabemos si alguien está enfermo, mantener distancia entre usted y los demás reduce la propagación.

## No infecte a otras personas

- Use una de tela para cubrir su cara en público cuando sea difícil mantenerse a seis pies de distancia de los demás.
- Cúbrase la boca cuando tosa o estornude.
- Quédese en casa si está enfermo.

## ¿Qué pasa si estoy enfermo?

- Si está enfermo o sospecha que lo está, es mejor que se quede en una habitación o área designada, lejos de los demás. Cheque su temperatura por lo menos dos veces al día.
- Si tiene asma, diabetes, enfermedades cardíacas, renales o hepáticas, tenga mucho cuidado: estas condiciones tienen riesgos adicionales.
- Si usted o alguien que conoce tiene dificultad para respirar, presión en el pecho, confusión o incapacidad para despertarse o sus labios o cara están azulados, llame al 9-1-1.
- La única manera de que le hagan la prueba de COVID-19 es con una orden del médico.



## Obtenga ayuda médica si la necesita

- Si no tiene un médico, contacte al INOVA Loudoun Patient Access Center llamando al **855-464-3627**.
- Si no tiene seguro y necesita atención médica, llame a
  - HealthWorks: **703-443-2000**
  - SimplicityHealth en Sterling: **571-665-6500**
  - Loudoun Free Clinic: **703-779-5412**
- Encuentre información sobre cómo obtener un seguro en **cubrevirginia.org**
- Llame al Departamento de Salud con preguntas sobre COVID-19 al **703-737-8300**.
- Llame al 9-1-1 en caso de una emergencia que pueda ser mortal: por ejemplo, si tiene dificultad para respirar.



## MANTÉNGASE INFORMADO

- Envía un mensaje de texto **LCCOVIDESP** al **888777** para recibir alertas de texto del Condado de Loudoun sobre COVID-19.
- Encuentre información importante en **loudoun.gov/COVIDespanol**