

# Seguir Avanzando

#SALUDABLECONDADODEMONTEREY

## La Buena Noticia

### Aprovechar al máximo su círculo social

Reúna sus fuegos artificiales seguros y sanos (donde esté permitido), suministros de barbacoa, equipo deportivo. Luego, conéctese con sus personas favoritas para crear un Círculo Social a tiempo para las vacaciones del 4 de julio.

Consulte la nueva [guía de círculos sociales del condado](#)

¡Seguro, cuerdo y social!

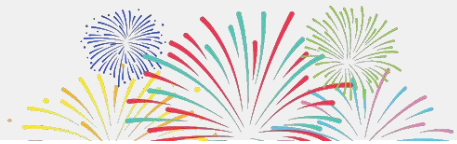
Los círculos sociales son grupos estables de 12 personas o menos que socializan exclusivamente durante cuatro semanas. Es una forma de comenzar a unir a las personas y, al mismo tiempo, limitar la exposición al virus.

Por lo tanto, aproveche al máximo su círculo social: ¡sea creativo! Mantenga a los niños activos con sus mejores amigos, reinicie su grupo de caminata, tenga una fiesta de cumpleaños de tamaño limitado. ¿Cita de noche alguien?

Recuerde, un círculo social no es una fiesta del barrio. Todavía no se permiten grandes reuniones en ningún lugar del estado.

Si bien solo puede estar en un círculo a la vez, puede planificar con anticipación para crear nuevos círculos en las próximas semanas. Si tiene un hijo en una guardería o campamento, el círculo social que cree no afectará eso.

Y mientras hablamos del 4 de julio, ¡tengamos cuidado! Por favor, utilice los fuegos artificiales seguros y sanos, vigile a los niños si está usando fuegos artificiales y si tiene mascotas, ¡manténgalas a salvo, los fuegos artificiales son aterradores!

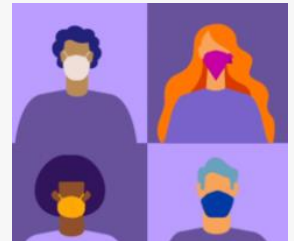


El servicio en la acerca está en marcha en las Bibliotecas. ¿Tiene Libros? Para detalles, llame a 831-883-7555.

## ¿Qué hay de nuevo?

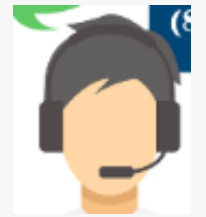
### Reglas para coberturas faciales explicadas

Los residentes del condado de Monterey ahora deben seguir la orden de cobertura facial del estado. Hay algunas diferencias y todavía algunas excepciones, pero debe tener una con usted cada vez que salga de la casa. Las coberturas faciales solo funcionan si se usan correctamente. [Mire este breve video](#) y [lea las pautas estatales](#).



### La línea directa de COVID-19 está aquí para usted

La línea directa del COVID-19 ha respondido a miles de preguntas desde que comenzó la pandemia. ¿Se pregunta qué pregunta la gente? [Vea cómo esta línea directa está sirviendo a la comunidad](#). Si tiene preguntas sobre COVID, estamos aquí para ayudarlo. 831-769-8700 o 831-755-4521



**CONTACTO CON COVID-19**  
**PREGUNTAS FRECUENTES**

**¿Qué debo de hacer si estuve en contacto cercano con alguien que...**

- CONTACTO CERCANO:
  - Estar a menos de 6 ft (2 metros) de distancia de una persona con COVID-19 por 15 minutos o más.
  - Contacto físico directo (besos, abrazos).
  - Compartir utensilios de comida o de bebida.
  - Contacto con secreciones respiratorias (tos/estornudo cerca de usted).

...tubo un resultado positivo de COVID-19? → Pongase en cuarentena Y monitóreese a si mismo

...se hará la prueba? → Monitoréese Y practique distanciamiento social

...posiblemente fue expuesto/a... → Monitoréese Y practique distanciamiento social

...ha tenido contacto con OTRA persona que posiblemente fue expuesta? → Practique distanciamiento social

...y NO está teniendo síntomas? → Practique distanciamiento social

**¿CÓMO...**

**Me Pongo en Cuarentena?**

- Quedate en casa por 14 días desde el último día de exposición al virus.
- Evita el contacto con otras personas.
- No comparta artículos para el hogar

**Me Monitoreo a mi mismo/a?**

- Esté alerta a síntomas de COVID-19, especialmente tos seca y dificultad al respirar
- Tome su temperatura cada mañana y cada noche y anótela, junto con otros síntomas.
- Llame a su doctor si tiene dificultad para respirar o si tiene fiebre (100.4°F / 38°C).
- No busque ayuda médica sin llamar primero.

**Practico Distanciamiento Social?**

- Quédate en casa tanto como sea posible.
- No se acerque físicamente a las personas.
- Intente mantenerse a 6 ft (2 metros) de distancia.
- No se abra ni estreche manos con otras personas.
- Evite grupos de personas.

**Me Hago una Prueba de COVID-19?**

- Pruebas gratuitas en Salinas y Greenfield.
- Puede hacerse la prueba si tiene síntomas o no.
- Haga una cita en <https://lhi.care/covidtesting> o llame al 1-888-634-1123.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas? Llame a su proveedor de salud o a la línea de Coronavirus: (831) 772-7365

COUNTY OF MONTEREY HEALTH DEPARTMENT
montereycountycovid19.org



**¡MANTÉNGASE CONECTADOS!**

VISÍTENOS en @ [www.co.monterey.ca.us](http://www.co.monterey.ca.us) para obtener más información

Síguenos en:

@MontereyCoInfo

@MontereyCoInfo

Oficina de servicios de emergencia:

@MontereyCountyOES

@MontereyCoOES

Departamento de salud:

@MTYHD

@MCHDPIO

