

¿A DÓNDE DEBO IR A BUSCAR AYUDA DURANTE COVID-19?



AYUDA CON LA RENTA O HIPOTECA

Community Action* | communityactionprovo.org/emergency/
815 S. Freedom Blvd. Ste. 100 Provo, UT 84601, (801) 373-8200



COMIDA

Tabitha's Way | tabithasway.org, 45 E 100 N, Spanish Fork, UT 84660,
(801) 709-8573

Community Action | *la misma información que viene arriba
Utah Food Bank | visite utahfoodbank.org/get-help/ o lláme (801) 978-2452



ASISTENCIA CON SERVICIOS PÚBLICOS

HEAT Program | visite mountainland.org/heat/ para aplicar, o lláme
(801) 229-3855 si tiene preguntas



PROGRAMAS ESCOLARES (TAREA Y ACTIVIDADES)

South Franklin Community Center | visite 770 S 700 W Provo, UT 84601
o lláme (801) 374-2588

Ability 1st Utah | lláme (801) 373-5044,
envíe un correo a Cynthia (cynthia@Ability1stUtah.org) o visite
491 N Freedom Blvd. Provo, UT 84601



DÓNDE OBTENER ATENCIÓN MÉDICA

Mountainlands Health Center |
589 S. State St. Provo, UT 84606
(801) 429-2000



SITIOS DE PRUEBAS

Provo: 1) 1200 Towne Center Blvd,
(801) 683-0790, testutah.com
2) lláme (801) 229-2002 antes de visitar
3152 N University Ave

Orem: 750 W 800 N, (801) 683-0790,
testutah.com

Visite coronavirus.utah.gov para más sitios



OTROS

211 United Way | visite 211utah.org o lláme 211

Centro Hispano | llámenos (801) 655-0258, visítenos
650 W 100 N, Provo, UT 84601 o síganos en las
redes sociales



@CENTRO.HISPANO



@CENTROHISPANO_UT



TOME MEDIDAS QUE PREVENGAN LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES



Lave sus manos con frecuencia, frotando con agua y jabón por 20 segundos.



Cubra la boca al toser o estornudar pero no con sus manos. Evite tocarse los ojos, nariz, o boca.



Desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia con limpiadores a base de cloro.



Quédese en casa si está enfermo. Reduzca el contacto con personas que viven afuera de su propio hogar.



Evite compartir alimentos o artículos personales.



Si tiene que salir, use un cubrebocas.

¿PORQUÉ DEBO MANTENER DISTANCIA SOCIAL?

La distancia social significa mantener una distancia entre las personas lo más que se pueda.

- Evitando estar en grupos de más de 10 personas se protege a usted y a su familia.
- Si necesita ir a algún lugar o estar alrededor de un grupo de personas (como en la tienda o el trabajo):
 - Use un cubrebocas o máscara de tela
 - Mantenga por lo menos 6 pies de distancia con otras personas
 - Lávese las manos con agua y jabón lo más pronto posible

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS (SECA)
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Los síntomas varían de leves a severos y pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de la exposición. Si se ha expuesto a alguien que tiene COVID-19, llame a su proveedor de atención médica e infórmele sobre sus síntomas y su exposición.

