



Gracias por todo lo que está haciendo para prevenir la transmisión de COVID-19, la gripe, y el resfriado común:

- Utilice un tapabocas de tela en público donde guías para distanciamiento físico son difíciles seguir
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua. Si no hay utilice desinfectante para manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca con manos no lavadas
- Evite contacto con personas que están enfermas
- Quédese en casa si está enfermo y evite contacto con otros Desinfecte superficies regularmente
- Tápese la boca/nariz con un pañuelo o su manga al toser o estornudar

Es normal sentir ansiedad e incertidumbre sobre un problema de salud mundial en nuestra comunidad como COVID-Si usted o un ser querido desea apoyo emocional en este momento o en el futuro puede llamar:

- Línea de Crisis del Condado Deschutes: 541-322-7500, opc. 9
- Línea de Vida: 1-800-273-8255
- Línea para Mayores con Soledad (edades 55+): 503-200-1633
- Línea para Jóvenes: 1-877-968-8491 o Texto: teen2teen to 839863
- Línea para Militares: 1-888-457-4838

Muchas personas también están buscando servicios sociales y apoyo:

- Directorio Recursos Oregon Central: www.centraloregonresources.org
- Servicios de Salud Condado Deschutes:
www.facebook.com/deschuteshealth Negocios Oregon
www.oregon4biz.com/Coronavirus-Information Pandemic Línea Directa
- Compañeros: 541-668-6117
- Oregon Central SOS: www.centraloregonsos.com
- Apoyo Comunitario para Combatir COVID-19: www.facebook.com/combatcovidco

Manténgase al día con la situación actual:

- Línea Directa Local COVID-19: 541-699-5109
- Página Web Condado Deschutes: www.deschutes.org/COVID-19
- Red de Información de Emergencia Oregon Central: www.coemergencyinfo.blogspot.com
- Autoridad de Salud de Oregon COVID-19:
www.healthoregon.org/coronavirus CDC COVID-19 Info
www.coronavirus.gov