



KEEP OUR COMMUNITY SAFE - SLOW THE SPREAD



WEAR a CLOTH FACIAL COVERING or MASK when outside your home and when around others, no matter the location. PRACTICE SOCIAL DISTANCING when around others, especially those outside your household 6 feet apart is a minimum. WASH YOUR HANDS often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing or sneezing. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE and MOUTH. COVER YOUR MOUTH and NOSE with a tissue when coughing or sneezing. Serious respiratory illnesses are spread by cough, sneezing or unclean hands. CLEAN and DISINFECT FREQUENTLY TOUCHED OBJECTS and SURFACES using a regular household cleaning spray or wipe. Remember to clean your cell phones.



STAY AT HOME UNLESS NECESSARY. AVOID SOCIAL GATHERINGS especially with people outside your household. This includes events, parties and other interactions. Limiting these interactions is key to slowing the spread of the virus. STOP and THINK about how safe gatherings are outside your household for you and your family members. Others may not know they have the virus and the virus doesn't care who you are... YOU are its target.

WHEN SHOULD I BE TESTED? You should see a health professional when you exhibit the symptoms associated with the COVID-19 virus which include: Fever or chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion or runny nose, nausea or vomiting, diarrhea. As well if you have been contacted by a health official as a result of virus tracing with someone who has tested positive wherein you may have had extended close interaction with such an individual. Walking by someone you know at the grocery store and saying hello, and then finding out later that person later tested positive IS NOT a valid reason to consider being tested.

IF YOU HAVE BEEN TESTED for COVID-19 and are awaiting your results, follow the orders of the health official if at all possible, which may include self-quarantining until you receive such results which may take a few days. You may be asymptomatic but follow the health official's orders, it is the safe thing to do.

IF YOUR RESULTS ARE POSITIVE you will need to further follow the orders of the health official and quarantine for two weeks. While quarantining, you will need to isolate inside and away from others in your household as best as possible to avoid passing on the infection.

IF YOU ARE GOING TO BE TESTED, check with your employers Human Resource Representative to ensure you understand your leave plans including any paid leave that may be covered under the Families First Coronavirus Response Act (FFCRA), for those qualified.

IF YOU ARE FEELING SICK, you should seek medical attention if necessary but otherwise remain at home and avoid others. Do not go to work, to the park, swimming pool, store, church, post office or other locations outside your household. Ask a family member, neighbor or friend for help if you need something such as groceries. The JAS Foundation and local Foodbank are also available resources you have access to in the community: (775) 664-3030.

WE ARE IN THIS TOGETHER. If you don't do it for yourself, please do it for your family and friends who cannot risk getting sick. The best way to prevent illness is to avoid close contact with others outside your home, including other family members or friends. Many people are being tested and are positive without exhibiting symptoms so PLAY IT SAFE and PREVENT THE SPREAD



MANTENGA A NUESTRA COMUNIDAD SEGURA: DISMINUYA LA PROPAGACIÓN



USE una MASCARILLA o CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA cuando esté fuera de su hogar y cuando esté cerca de otros, sin importar la ubicación. PRACTIQUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL a 6 pies de distancia como mínimo, cuando esté alrededor de otros, especialmente de personas que no viven en su casa. LAVASE LAS MANOS con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA. CUBRASE LA BOCA y LA NARIZ con un pañuelo al toser o estornudar. Las enfermedades respiratorias graves se transmiten por tos, estornudos o manos sucias. LIMPIE Y DESINFECTE LOS OBJETOS y LAS SUPERFICIES que se tocan con frecuencia usando un desinfectante común para el hogar o toalla de limpieza doméstica. Recuerde de limpiar/desinfectar sus teléfonos celulares.



QUÉDESE EN CASA A MENOS QUE SEA NECESARIO. EVITE LAS REUNIONES SOCIALES, especialmente con personas que no viven en su casa. Esto incluye eventos, fiestas y otras interacciones. Limitar estas interacciones es la clave para disminuir la propagación del virus. DETÉNGASE y PIENSE en cuán seguras son las reuniones fuera de su hogar para usted y los miembros de su familia. Otros no pueden saber si tienen el virus y al virus no le importa quién eres... TU ERES su objetivo.

¿CUÁNDO DEBO HACERME LA PRUEBA? Debería ver a un profesional de la salud cuando exhiba los síntomas asociados con el virus COVID-19 que incluyen, fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar o sentir que le falta el aire, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del olfato o el gusto, dolor de garganta, congestión o moqueo, náuseas o vómitos, diarrea. Además, si ha sido contactado por un funcionario de salud como resultado del rastreo del virus con alguien que ha dado positivo en el que puede haber tenido una interacción cercana prologada con tal persona. El hecho de caminar junto a alguien que usted conoce en el supermercado y saludarlo, y luego se entera que esa persona luego dio positivo NO ES una razón válida para considerar hacerse la prueba.

SI SE LE REALIZO UNA PRUEBA de COVID-19 y está esperando los resultados, siga las órdenes del funcionario de salud si es posible, lo que puede incluir auto aislarse (permanecer en su casa u otra residencia) hasta que reciba dichos resultados, esto puede demorar unos días. Quizás sea asintomático, pero seguir las órdenes del funcionario de salud: es lo más seguro.

SI EL RESULTADO DE LA PRUEBA de COVID-19 ES POSITIVO, debe seguir las órdenes del funcionario de salud y estar en cuarentena durante dos semanas. Mientras este en cuarentena, debe aislarse lo mejor posible dentro de su hogar y lejos de los demás para evitar transmitir la infección.

SI VA HACERSE LA PRUEBA, contacte al Representante de Recursos Humanos de su empleador para asegurarse que usted entienda su plan de licencia (permiso), incluida cualquier licencia pagada que puede estar cubierta por la Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus (FFCRA por sus siglas en inglés), para los que califiquen.

SI SE SIENTE ENFERMO, debe buscar atención médica si es necesario, pero de lo contrario permanecer en casa y evitar a los demás. No vaya al trabajo, al parque, piscina, tienda, iglesia, oficina de correos, u otros lugares fuera de su hogar. Pida a un miembro de familia, vecino, o amigo que le ayude si necesita algo como alimentos. La fundación JAS y el banco de alimentos local también son recursos disponibles a los que tiene acceso en la comunidad: (775) 664-3030.

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO. Si no lo hace por usted mismo, hágalo por su familia y amigos que no pueden arriesgarse a enfermarse. La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar el contacto cercano con otras personas fuera de su hogar, incluidos otros familiares o amigos. Muchas personas se están haciendo la prueba y son positivas sin presentar síntomas, por lo tanto, TENGA CUIDADO Y PREVENGA LA PROPAGACIÓN.