­­

**En esto juntos**

**Cómo protegerse y proteger a otros de COVID-19**

También entendemos que este puede ser un momento de ansiedad y estrés. Para manejar el estrés, recurra a nuestro Señor Jesucristo que es el autor de la paz.

*Juan 16:33**Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.*

A medida que se desarrolle la situación que rodea al COVID-19 (coronavirus), queremos agradecerle por sus esfuerzos para cuidarse a sí mismo y a los demás para reducir la exposición. Aquí hay algunas acciones que puede tomar para mantenerse saludable y prevenir la propagación de enfermedades:

* **Si no se siente bien, quédese en casa y descanse.**

**• Lávese las manos con jabón durante 20 segundos periódicamente durante todo el día.**

**• Cubra la tos y los estornudos con el codo o un pañuelo desechable.**

**• Limpie las superficies de alto contacto.**

**• Manténgase alejado de las personas, cuando sea posible.**

**• Con los niños, mantén la calma y mantente al tanto de las vacunas.**

**Si cree que puede haber estado expuesto o está mostrando síntomas, llame a su médico para discutir los próximos pasos.**