---

title: "Un mensaje del Centro sobre el brote de coronavirus (COVID-19)"

output:

html\_document:

toc: true

toc\_float: true

---

<img src="logo.png">

## Un mensaje del CCCEH

Esperamos que usted y su familia se encuentren bien durante este brote del coronavirus (COVID-19). Queremos tomar un momento para informarles sobre nuestros esfuerzos para proteger su salud.

\*\*Hemos implementado medidas de salud pública\*\* que pueden ayudar a disminuir la propagación del coronavirus. Queremos prevenir que personas enfermas entren en contacto con personas sanas. Por lo tanto, no se realizarán visitas en persona al Centro. Sin embargo, nos mantendremos en contacto sea por teléfono o por correo electrónico. De esta forma, continuaremos a trabajar juntos y mantenernos en contacto.

## Protejete a tí mismo y a tu familia

También queremos recordarles de cosas simples que todos podemos hacer para proteger nuestra salud y la salud de los demás siempre con el objetivo de reducir la propagación del coronavirus:

\* Lávese las manos con frecuencia.

\* Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

\* Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

\* Quédese en casa si está enfermo.

\* Cubra su tos o estornudos.

\* Use una mascarilla si está enfermo.

\* Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

<img src="Spanish\_infographic.png">

## Formas de reducir el estrés

Cosas que puede hacer para ayudar a reducir el estrés

\* Comparta los hechos sobre COVID-19 y comprenda el riesgo real que corre usted, su familia y amistades queridas.

\* Tome un descanso de escuchar o ver noticias, incluyendo las comunicaciones entre las redes sociales. El estar constantemente escuchando noticias sobre el virus nos mantiene alterados. Hay que descansar.

\* Cuide su salud. Respira a profundidad, haga ejercicio o practique meditación. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, y asegúrese de dormir lo suficiente.

\* Tómese el tiempo para relajarse. Disfrute actividades favoritas.

\* Conéctese con otros. Hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.

\*\*Estamos comprometidos a estar conectados con usted durante esta situación difícil.\*\*

Comuníquese con el centro si tiene alguna pregunta o necesita orientación sobre fuentes de información correctas sobre COVID-19, medidas preventivas y formas de cuidarse mutuamente y proteger la salud de su comunidad. Continuaremos monitoreando esta situación y estamos aquí para responder a cualquier pregunta o inquietud que tenga.

<img src="yrend.jpg">