



## DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

### Un Mensaje de la Secretaria del Gabinete, Dra. Kara Odom Walker

#### Departamento de Salud y Servicios Sociales

Con toda la información sobre el coronavirus (COVID-19) en las noticias y los medios sociales, yo quiero compartir con ustedes la información necesaria para que ustedes puedan mantener su salud y la salud de su familia.

#### ¿Cómo se puede prevenir y protegerse del coronavirus?

- Seguir practicando buenos hábitos de higiene. Lave sus manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, evite tocarse la cara, tosa o estornude en un pañuelo desechable o en la manga de su camisa (no en sus manos), y no de la mano a nadie – en su lugar, salude a las personas con un "golpe de codos" o con un gesto.
- Observar su salud cuidadosamente para síntomas de resfriado o de gripe.
- Tome precauciones, pero no es necesario usar una mascarilla en público si no está enfermo.

#### ¿Qué debe hacer si sentirse enfermo?

- Si está enfermo, **QUÉDESE EN CASA.**
- Si tiene síntomas de resfriado o de gripe —tos, estornudos, fiebre, dificultad para respirar, dolor de garganta— quédese en casa y **llame a su médico.** Si no puede hablar con su médico, llame al Departamento de Salud y Servicios Sociales (DHSS) al numero **1-866-408-1899** o **7-1-1** si tiene una **discapacidad auditiva.**
- Si no se siente mejor después de 24 a 48 horas, busque atención médica de inmediato.
- **No tenga miedo de ver a su médico. Los registros de salud y beneficios están protegidos por ley y son privados. Usted y su familia tienen derecho a la privacidad – no importa si usted es un ciudadano o un inmigrante indocumentado.** Nadie va a compartir información sobre su estado migratorio, los beneficios que reciba, su dirección u otra información de contacto, excepto en raras circunstancias en las que recibamos una orden judicial.

#### ¿Quiénes son los más vulnerables ante el coronavirus?

- Personas que han viajado a ciertas áreas de China, Italia, Corea del Sur e Irán.
- Personas que son de edad avanzada.
- Personas inmunocomprometidas.

Para obtener más información, visite [de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus) o enviar un correo electrónico (email) a [DPHcall@delaware.gov](mailto:DPHcall@delaware.gov)



## DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

### **A Message from the Cabinet Secretary, Dr. Kara Odom Walker**

#### **Department of Health and Social Services (DHSS)**

With all of the information about coronavirus (COVID-19) in the news and on social media, I want to share the information that you need to keep both yourselves and your families healthy.

#### **How can you prevent getting and protect yourself from coronavirus?**

- Keep practicing good hygiene. Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds, don't touch your face, cough or sneeze into a disposable tissue or in your elbow (not your hands), and don't shake hands with anyone – instead, bump elbows or wave to greet someone.
- Monitor your health carefully for symptoms of a cold or the flu.
- Take precautions, but it is not necessary to use a mask in public if you are not sick.

#### **What should you do if you feel sick?**

- If you are sick, **STAY HOME**.
- If you have symptoms of a cold or the flu – coughing, sneezing, fever, difficulty breathing, sore throat – stay home and **call your doctor**. If you cannot reach your doctor, call the Department of Health and Social Services (DHSS) at **1-866-408-1899**. People with hearing impairment should call **7-1-1**.
- If you don't feel better after 24 to 48 hours, seek medical attention immediately.
- Do not be afraid to see your doctor. Your health and benefits records are protected by law and are confidential. You and your family have a right to privacy – it does not matter whether you are a citizen or whether you are undocumented. No one will share your information regarding your immigration status, your address, or your contact information, except in rare cases if we receive a court order.

#### **Who are most vulnerable to coronavirus?**

- People who have traveled to areas of China, Italy, South Korea, and Iran.
- Elderly people
- People who are immunocompromised.

For more information, visit [de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus), or send an email to [DPHcall@delaware.gov](mailto:DPHcall@delaware.gov)