

8 de abril del 2020

Estimado residente de BHA:

Durante la emergencia de salud de COVID-19, el personal de BHA está trabajando en colaboración con la Comisión de Salud Pública de Boston y continúa aumentando los protocolos de limpieza y distanciamiento social.

Como recordatorio y para proporcionar información adicional a los residentes, le pedimos que haga lo siguiente –

- Limite las visitas a aquellos que son esenciales para su bienestar.
- Lávese las manos con frecuencia, no se toque la cara y cubra la tos y los estornudos.
- Use una mascarilla de acuerdo con las guías adjuntas del CDC

Si usted o un miembro de su hogar están enfermos:

- 1) Contacte a su proveedor de salud local para obtener orientación específica.
- 2) **Llame o envíe un correo electrónico a su gerente de vivienda de BHA en caso de que usted o un miembro de su hogar esté enfermo, está en cuarentena o ha dado positivo por Coronavirus.**

La comunicación entre los residentes y la gerencia de BHA ayudará a minimizar los riesgos de salud para usted y sus vecinos y nos ayudará a servir a todos nuestros residentes durante este momento difícil. Esta información es confidencial y no se compartirá con otros residentes.

- 3) Siga los reglamentos del CDC en el reverso de este volante. Para obtener más información, consulte las páginas web: www.bostonhousing.org, www.boston.gov, www.cdc.gov

Gracias.

Personal de la Gerencia de Boston Housing Authority

(This document is a translated version and is for reference only. Este documento é uma versão traduzida e é apenas para referência.)

2020 年 4 月 8 日

致波士頓房屋管理局居民：

在新冠狀病毒（COVID-19）突發衛生事件期間，波士頓房屋管理局（簡稱波房局）職員正與波士頓公共衛生委員會緊密合作，並繼續加強清潔和保持社交距離的規程。

作為一個提醒，並向居民提供額外的信息，我們要求您做以下的事情——

- 僅限對您健康至關重要的人士可以探訪。
- 勤洗手，不要觸摸臉部，咳嗽或打噴嚏時要掩蓋口鼻。
- 根據隨附的 CDC（美國疾病控制與預防中心）指引使用口罩。

如果您或您的家庭成員生病了：

- 1) 聯繫您當地的醫護人員，尋求醫療建議。
- 2) 如果您或您的家庭成員生病了、被隔離或被檢測出新冠狀病毒呈陽性，請致電或發送電子郵件給您的波房局住房經理。

波房局居民與管理層之間的溝通將有助於把您和您鄰居面臨的健康風險降到最低，並有助於我們在此困難時期為所有居民提供服務。這些信息是保密的，不會與其他居民共享。

- 3) 請遵循本宣傳單背後的 CDC 指南。欲知更多資訊，請瀏覽以下網址：
www.bostonhousing.org, www.boston.gov, www.cdc.gov

謝謝。

波士頓房屋管理局管理人員

(Note: This document is a translated version and is for reference only. 本文件是翻譯版本，僅供參考。)

What to do if you are sick with coronavirus disease 2019 (COVID-19)

If you are sick with COVID-19 or suspect you are infected with the virus that causes COVID-19, follow the steps below to help prevent the disease from spreading to people in your home and community.

Stay home except to get medical care

You should restrict activities outside your home, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas. Avoid using public transportation, ride-sharing, or taxis.

Separate yourself from other people and animals in your home

People: As much as possible, you should stay in a specific room and away from other people in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available.

Animals: Do not handle pets or other animals while sick. See [COVID-19 and Animals](#) for more information.

Call ahead before visiting your doctor

If you have a medical appointment, call the healthcare provider and tell them that you have or may have COVID-19. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

Wear a facemask

You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) or pets and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live with you should not stay in the same room with you, or they should wear a facemask if they enter your room.

Cover your coughs and sneezes

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. Throw used tissues in a lined trash can; immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Soap and water should be used preferentially if hands are visibly dirty.

Avoid sharing personal household items

You should not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people or pets in your home. After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.

Clean your hands often

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Soap and water should be used preferentially if hands are visibly dirty. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Clean all "high-touch" surfaces every day

High touch surfaces include counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, phones, keyboards, tablets, and bedside tables. Also, clean any surfaces that may have blood, stool, or body fluids on them. Use a household cleaning spray or wipe, according to the label instructions. Labels contain instructions for safe and effective use of the cleaning product including precautions you should take when applying the product, such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

Monitor your symptoms

Seek prompt medical attention if your illness is worsening (e.g., difficulty breathing). **Before** seeking care, call your healthcare provider and tell them that you have, or are being evaluated for, COVID-19. Put on a facemask before you enter the facility. These steps will help the healthcare provider's office to keep other people in the office or waiting room from getting infected or exposed.

Ask your healthcare provider to call the local or state health department. Persons who are placed under active monitoring or facilitated self-monitoring should follow instructions provided by their local health department or occupational health professionals, as appropriate.

If you have a medical emergency and need to call 911, notify the dispatch personnel that you have, or are being evaluated for COVID-19. If possible, put on a facemask before emergency medical services arrive.

Discontinuing home isolation

Patients with confirmed COVID-19 should remain under home isolation precautions until the risk of secondary transmission to others is thought to be low. The decision to discontinue home isolation precautions should be made on a case-by-case basis, in consultation with healthcare providers and state and local health departments.



如果您感染了冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 该怎么办

如果您患有 COVID-19 或怀疑您感染了引起 COVID-19 的病毒，请遵循以下步骤，以帮助防止疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

除进行医疗救治之外，请留在家中

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要使用公共交通工具、拼车、或乘出租车。

将您自己与家中其他人和动物隔离

人员：您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要处理宠物或其他动物。有关更多详细信息，请参见 [《COVID-19 和动物》](#)。

在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

戴口罩

当您与其他人（如共处一室或在同一辆车里）或宠物一起时，及进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

遮挡咳嗽和喷嚏

咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾扔进封闭的垃圾箱。然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或立即用含至少 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、或床上用品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

经常洗手

经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，立即用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁所有“高频接触”的物体表面

高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、粪便、或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。

要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或卫生专职人员的指示。

如果您出现紧急医疗情况，需要致电 911，请通知调度人员您已感染或疑似感染 COVID-19。如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩。

终止隔离

确诊为 COVID-19 的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。



www.cdc.gov/COVID19-ch

Qué hacer si contrae la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.

Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte [El COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.

Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Use una mascarilla

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Si tiene que tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

Vigile sus síntomas

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera.

Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

Interrupción del aislamiento en la casa

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.



www.cdc.gov/COVID19-es

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

How to Wear Cloth Face Coverings

Cloth face coverings should—

- fit snugly but comfortably against the side of the face
- be secured with ties or ear loops
- include multiple layers of fabric
- allow for breathing without restriction
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape

CDC on Homemade Cloth Face Coverings

CDC recommends wearing cloth face coverings in public settings where other social distancing measures are difficult to maintain (e.g., grocery stores and pharmacies), **especially** in areas of significant community-based transmission.

CDC also advises the use of simple cloth face coverings to slow the spread of the virus and help people who may have the virus and do not know it from transmitting it to others. Cloth face coverings fashioned from household items or made at home from common materials at low cost can be used as an additional, voluntary public health measure.

Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the cloth face covering without assistance.

The cloth face coverings recommended are not surgical masks or N-95 respirators. Those are critical supplies that must continue to be reserved for healthcare workers and other medical first responders, as recommended by current CDC guidance.

Should cloth face coverings be washed or otherwise cleaned regularly? How regularly?

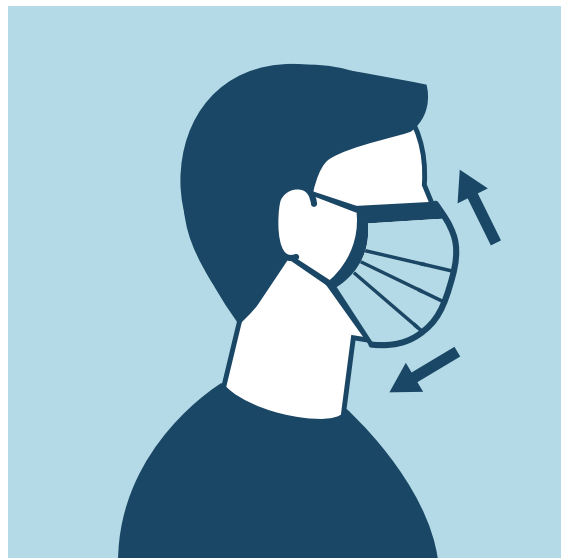
Yes. They should be routinely washed depending on the frequency of use.

How does one safely sterilize/clean a cloth face covering?

A washing machine should suffice in properly washing a cloth face covering.

How does one safely remove a used cloth face covering?

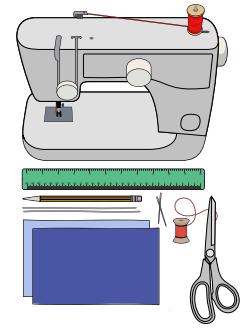
Individuals should be careful not to touch their eyes, nose, and mouth when removing their cloth face covering and wash hands immediately after removing.



Sewn Cloth Face Covering

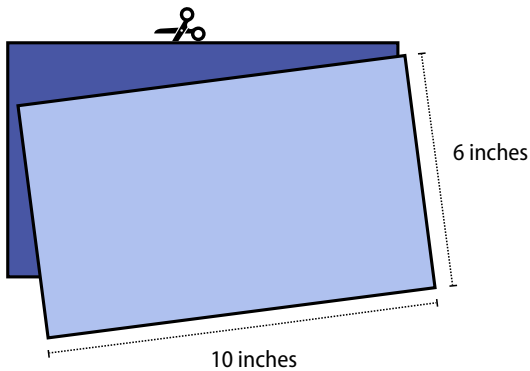
Materials

- Two 10"x6" rectangles of cotton fabric
- Two 6" pieces of elastic (or rubber bands, string, cloth strips, or hair ties)
- Needle and thread (or bobby pin)
- Scissors
- Sewing machine

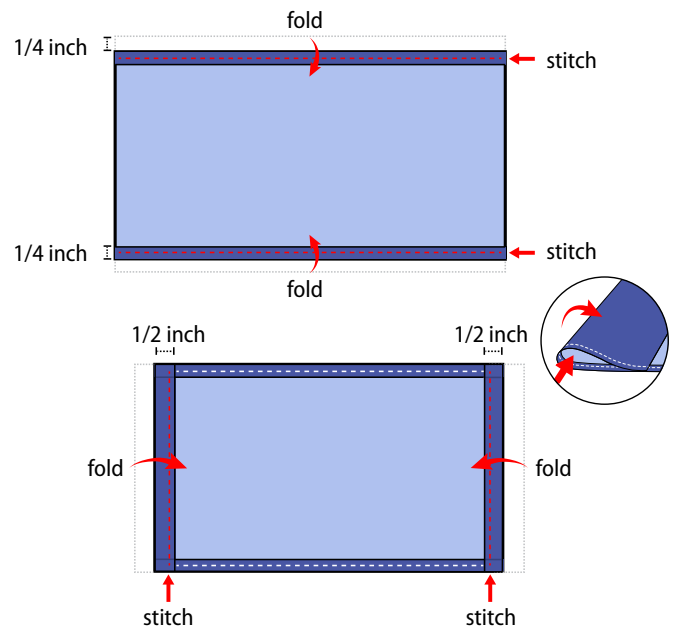


Tutorial

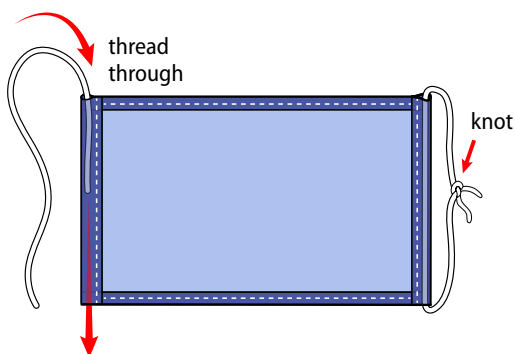
1. Cut out two 10-by-6-inch rectangles of cotton fabric. Use tightly woven cotton, such as quilting fabric or cotton sheets. T-shirt fabric will work in a pinch. Stack the two rectangles; you will sew the cloth face covering as if it was a single piece of fabric.



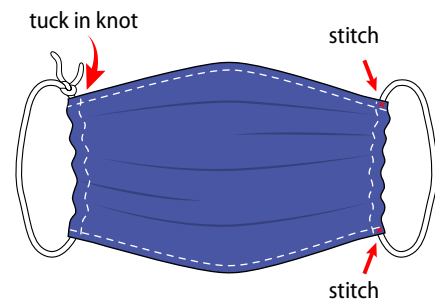
2. Fold over the long sides $\frac{1}{4}$ inch and hem. Then fold the double layer of fabric over $\frac{1}{2}$ inch along the short sides and stitch down.



3. Run a 6-inch length of $\frac{1}{8}$ -inch wide elastic through the wider hem on each side of the cloth face covering. These will be the ear loops. Use a large needle or a bobby pin to thread it through. Tie the ends tight. Don't have elastic? Use hair ties or elastic head bands. If you only have string, you can make the ties longer and tie the cloth face covering behind your head.



4. Gently pull on the elastic so that the knots are tucked inside the hem. Gather the sides of the cloth face covering on the elastic and adjust so the cloth face covering fits your face. Then securely stitch the elastic in place to keep it from slipping.

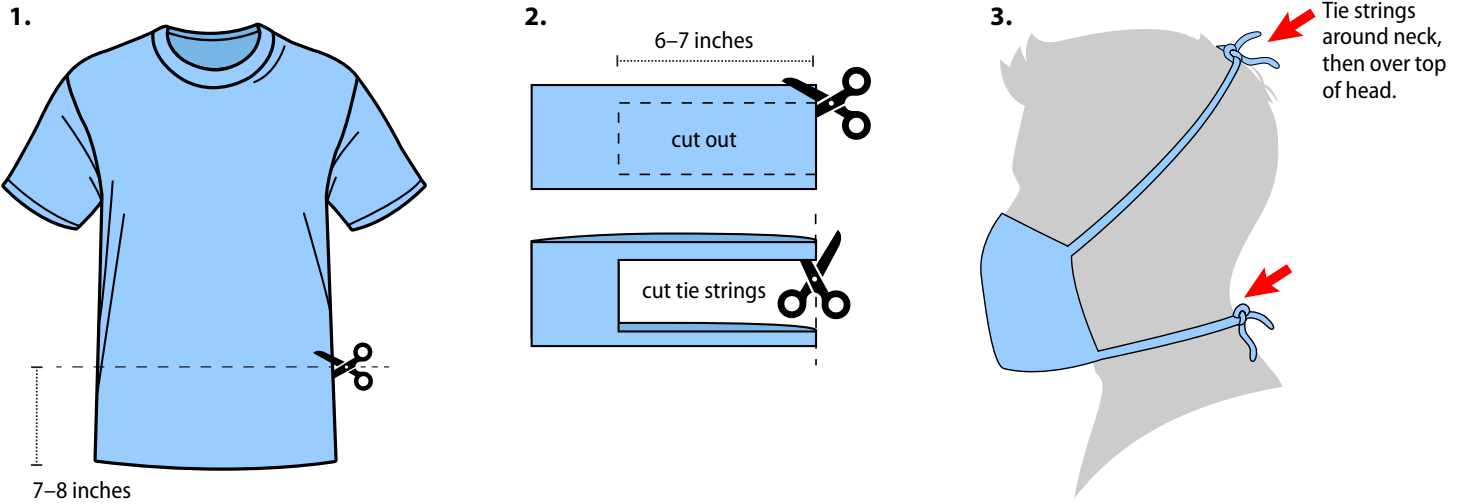


Quick Cut T-shirt Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- T-shirt
- Scissors

Tutorial

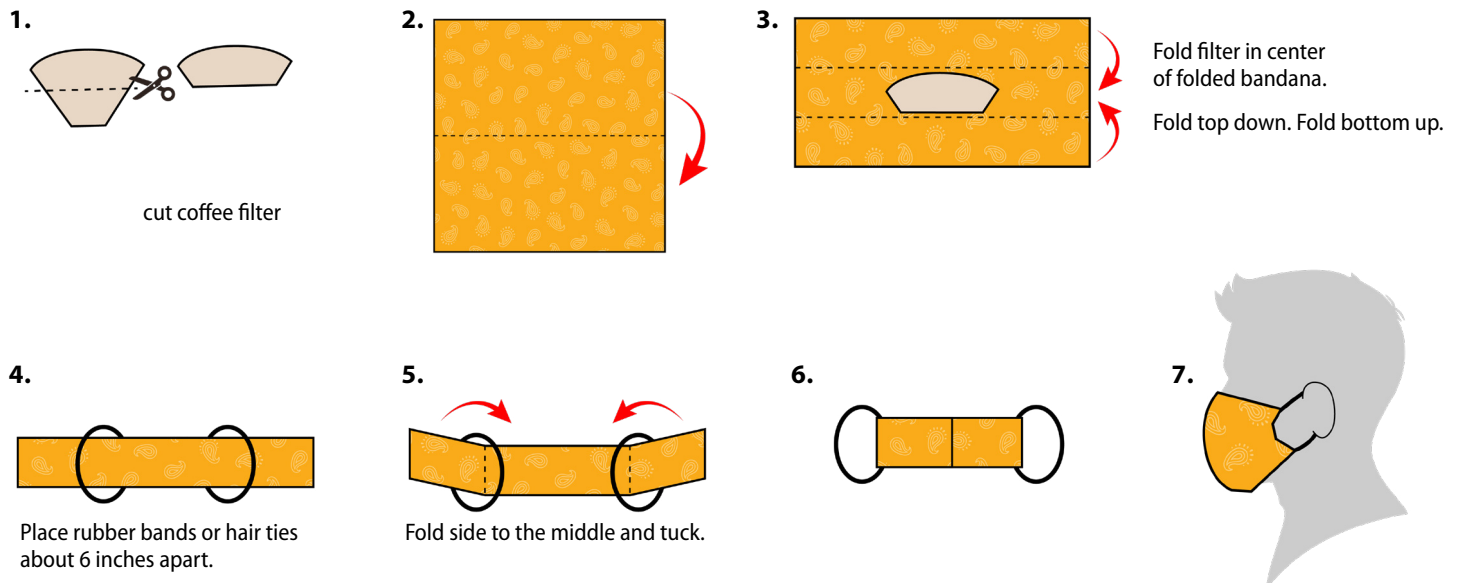


Bandana Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- Bandana (or square cotton cloth approximately 20"x20")
- Coffee filter
- Rubber bands (or hair ties)
- Scissors (if you are cutting your own cloth)

Tutorial



Uso de cubiertas de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

Cómo usar cubiertas (tapabocas) de tela para la cara

Las cubiertas de tela para la cara deben:

- ajustarse bien pero de manera cómoda contra el costado de la cara
- sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas
- incluir múltiples capas de tela
- permitir respirar sin restricciones
- poder lavarse y secarse en la secadora sin que se dañen ni cambie su forma

Los CDC y las cubiertas de tela para la cara hechas en casa

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener (p. ej., supermercados y farmacias), **especialmente** en áreas donde la transmisión comunitaria es significativa.

Los CDC también aconsejan el uso de cubiertas de tela para la cara sencillas para desacelerar la propagación del virus y ayudar a evitar que las personas que podrían tenerlo y no saberlo transmitan el virus a los demás. Las cubiertas de tela para la cara elaboradas con artículos de uso doméstico o hechas en casa con materiales de bajo costo pueden usarse como una medida de salud pública voluntaria adicional.

No se deben poner cubiertas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitárselas sin ayuda.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95. Esos son suministros esenciales que se deben seguir reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, según lo recomendado por las actuales directrices de los CDC.

¿Se deben lavar o de otra forma limpiar las cubiertas de tela para la cara de manera regular? ¿Con cuánta frecuencia?

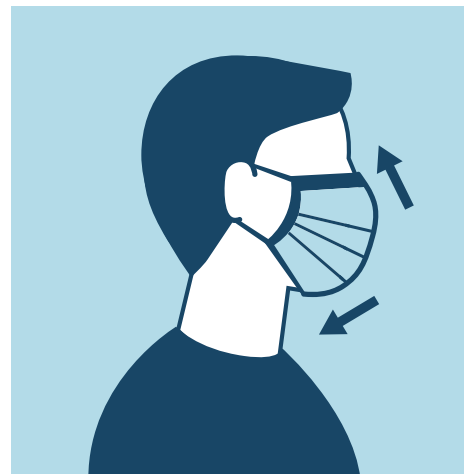
Sí. Se deberían lavar de manera habitual de acuerdo con la frecuencia del uso.

¿Cómo se esteriliza o limpia una cubierta de tela para la cara de manera segura?

Usar una máquina de lavar debería ser suficiente para lavar la cubierta para la cara adecuadamente.

¿Cómo se quita de manera segura una cubierta de tela para la cara usada?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la cubierta para la cara, y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.

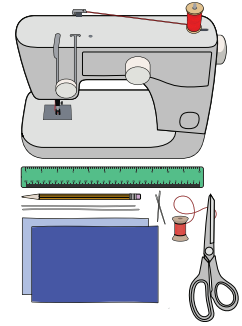


cdc.gov/coronavirus-es

Cubierta de tela para la cara cosida

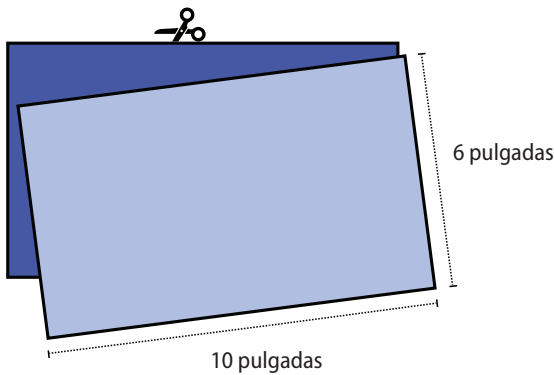
Materiales

- Dos rectángulos de tela de algodón de 10 x 6 pulgadas
- Dos tiras elásticas de 6 pulgadas (o bandas elásticas, cordeles o cordones, tiras de tela o cintas elásticas para el cabello)
- Hilo y aguja (u horquilla [bobby pin])
- Tijeras
- Máquina de coser

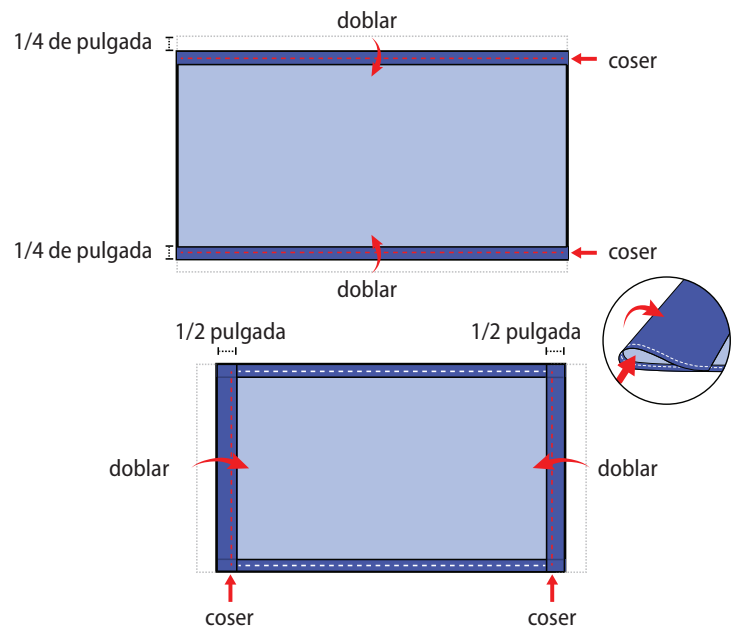


Tutorial

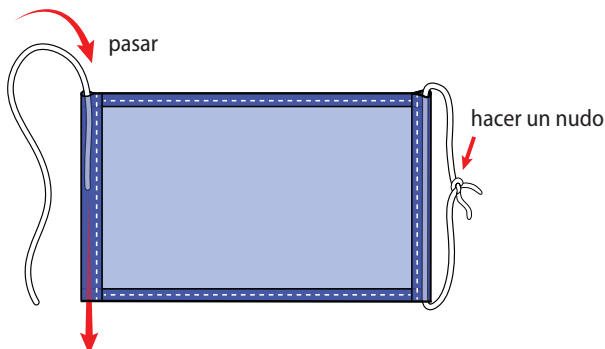
1. Corte dos rectángulos de tela de algodón de 10 por 6 pulgadas. Use material de algodón de hilado apretado, como tela de acolchados o sábanas de algodón. La tela de camisetas puede funcionar en un apuro. Coloque un rectángulo sobre el otro; la cubierta de tela para la cara se cose como si fuera una pieza de tela única.



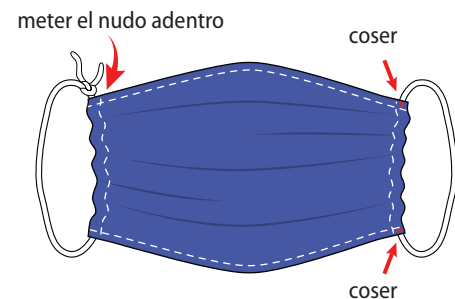
2. Doble por los bordes largos y haga un dobladillo de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego haga un dobladillo de $\frac{1}{2}$ pulgada en la capa doble de tela a lo largo de los bordes cortos y cóselo.



3. Pase un elástico de $\frac{1}{8}$ de pulgada de ancho y 6 pulgadas de largo a través del dobladillo más ancho a cada lado de la cubierta de tela para la cara. Estas serán las tiras que se enganchan en las orejas. Use una aguja larga o una horquilla para pasar el elástico a través del dobladillo. Ate bien los extremos.
¿No tiene elásticos? Use cintas o bandas elásticas para el cabello. Si solo tiene cordeles o cordones, puede hacer las tiras más largas y atarse la cubierta de tela para la cara detrás de la cabeza.



4. Tire del elástico con cuidado para que los nudos queden dentro del dobladillo. Junte los costados de la cubierta de tela para la cara sobre el elástico y ajústelo para que la cubierta de tela para la cara se ajuste a su cara. Luego cosa bien el elástico para evitar que se deslice.

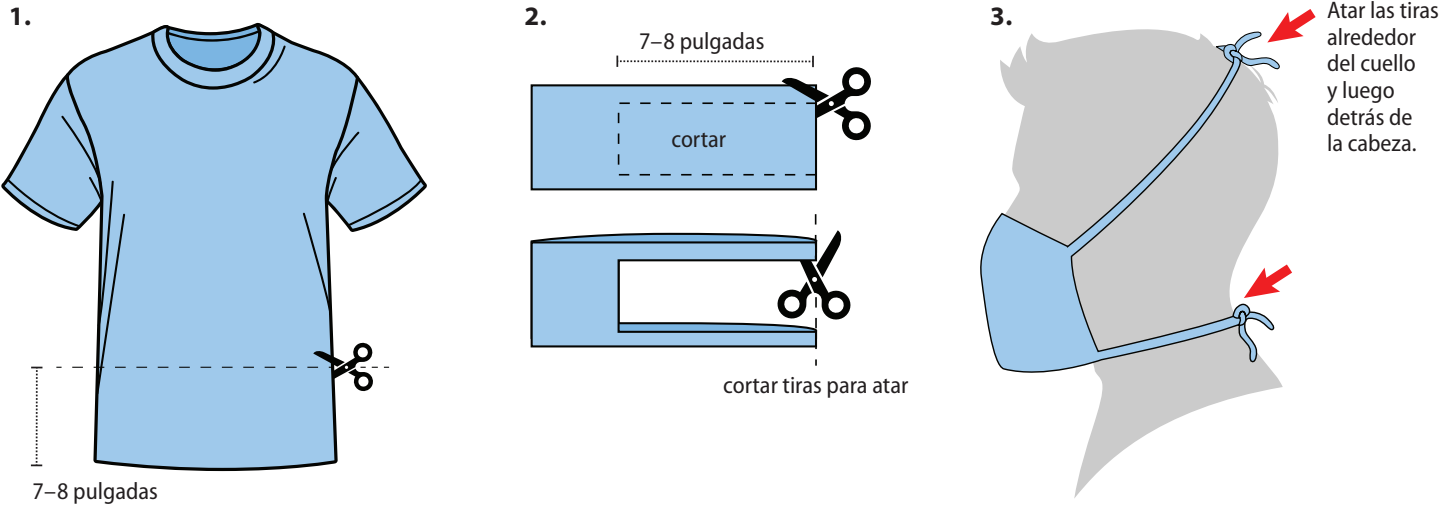


Cubierta para la cara de corte rápido hecha con una camiseta (método sin costura)

Materiales

- Camiseta
- Tijeras

Tutorial



Cubierta para la cara hecha con una *bandana* (método sin costura)

Materiales

- *Bandana o pañuelo* (o cuadrado de algodón de aproximadamente 20 x20 pulgadas)
- Filtro para café
- Bandas elásticas (o cintas elásticas para el cabello)
- Tijeras (si va a cortar su propia tela)

Tutorial

