**Information from the Monroe County Health Department:**

**“Do your part”**

- It’s up to all of us to help protect our families, friends and neighbors.

- It’s not easy, but staying home is the most important way you can do your part.

- If you have to go out, do your part by staying six feet away from others.

**“Stay home”**

- Staying home is the best thing you can do to protect yourself and your family.

- Staying home means you’re helping stop the spread.

- Staying home means you could help save lives.

- The only reason to not stay home is going out for groceries, medicine or other essentials, work at an essential job, volunteering with a nonprofit, or to see a doctor. That’s it. And always stay 6 feet apart.

- Having friends and family over is not OK right now – you could spread the virus to people you care about.

- Staying home and staying away from others is essential if you are sick – even if you don’t think it is COVID-19.

- So please, stay home unless you absolutely can’t.

**“Stay six feet apart”**

- If you have to leave your home, make sure you stay six feet away from others.

- Assume everyone has the virus, even if they don’t seem sick, and stay six feet away to avoid catching it.

- If you’re not sure how far six feet is, imagine two arm’s lengths, or about the length of a full-size bed.

**FAQ’s**

**What does social distancing mean?**

Social distancing is deliberately increasing the physical space between people to avoid spreading illness. Staying at least six feet away from other people lessens your chances of catching COVID-19.

**Can I visit my relatives or friends?**

Do not visit loved ones in person. Use the phone or other electronic devices. Deliver food or other essential items to the doorstep.

**How can I keep safe when I need to go out for essential items like food?**

• Make as few trips as possible.

• Shop and return home as quickly as possible.

• Make a list in advance.

• Consider using delivery services or the self-checkout lane.

• Wipe down the shopping cart, touch screens and touch pads before and after use.

**What if we are outside?**

Avoid close contact with people, even when outside. Keep at least 6 feet apart to help slow the spread of COVID-19.

• Avoid games and activities that require close contact.

• Avoid frequently touched surfaces and objects. This includes playground equipment like slides and swings.

• Do not share equipment such as bicycles, helmets, balls or frisbees.

• Do not gather in groups.

• When you return indoors, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or use an alcohol based hand sanitizer containing at least 60% alcohol.

**Who should be tested and why?**

For most of us, the results of a test for COVID-19 will have NO impact on what happens next. We should already be staying home, practicing social distancing, and talking with our healthcare providers to manage any symptoms. Having a positive test result does not change this guidance. There is a limited number of tests, and they are reserved for individuals for whom test results WILL have an impact on what happens next. For example:

• A healthcare worker or first responder who tests negative can return to work more quickly.

• A hospitalized patient who tests negative can be removed from isolation, which saves supplies.

• A hospitalized patient who tests positive will receive more targeted treatment.

**What if I want to help?**

Check in with family, friends and neighbors by phone. If they need food or essential supplies and can’t get out, you can drop them off on their doorstep, but please don’t go inside, and wash your hands when you get home.

There are some important volunteer roles where you can help, and still stay safe. You can find them at www.uwrochester.org. Again, whenever you go out, be sure to stay six feet apart and wash your hands when you get home.

**"Haz tu parte"**

- Depende de todos nosotros ayudar a proteger a nuestras familias, amigos y vecinos.

- No es fácil, pero quedarse en su casa es la forma más importante de hacer su parte.

- Si tiene que salir, haga su parte manteniéndose a seis pies de distancia de los demás.

**"Quédese en su casa"**

- Quedarse en su casa es lo mejor que puede hacer para protegerse a sí mismo y a su familia.

- Permanecer en su casa significa que está ayudando a detener la propagación.

- Permanecer en su casa significa que usted podría ayudar a salvar vidas.

- La única razón para no quedarse en su casa es salir a comprar comestibles, medicinas u otros artículos esenciales, trabajar en un trabajo esencial, ser voluntario con una organización sin fines de lucro, o para ver a un médico. Eso es todo. Y siempre manténgase a 6 pies de distancia.

- Reunirse con amigos y familiares no está bien en este momento - usted podría propagar el virus a las personas que son importantes para usted.

- Permanecer en su casa y mantenerse alejado de los demás es esencial si usted está enfermo, incluso si usted no piensa que es COVID-19.

- Así que, por favor, quédese en su casa a menos que no pueda.

**"Permanezca a seis pies de distancia"**

- Si tiene que salir de su casa, asegúrese de mantenerse a seis pies de distancia de los demás.

- Suponga que todo el mundo tiene el virus, incluso si no parece enfermo, y manténgase a seis pies de distancia para evitar tener el coronavirus.

- Si no está seguro(a) de cuál es una distancia de seis pies, imagine una distancia del largo de sus brazos o el largo de una cama de tamaño completo.

**Preguntas Frecuentes**

**¿Qué significa el distanciamiento social?**

El distanciamiento social está aumentando deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la propagación de enfermedades. Mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas disminuye sus posibilidades de tener COVID-19.

**¿Puedo visitar a mis familiares o amigos?**

No visite a sus seres queridos en persona. Utilice el teléfono u otros dispositivos electrónicos. Entregue alimentos u otros artículos esenciales en la puerta.

**¿Cómo puedo mantenerme a salvo cuando necesito salir a buscar artículos esenciales como alimentos?**

· Haga el menor número de viajes que sea posible.

· Compre y regrese a su casa lo más rápido posible.

· Haga una lista por adelantado.

· Considere la posibilidad de utilizar los servicios de entrega o el carril de auto pago.

· Limpie el carro de la compra, las pantallas táctiles (touch screens) y el panel táctil (touch pads) antes y después de su uso.

**¿Y si estamos afuera?**

Evite el contacto cercano con las personas, incluso cuando esté afuera. Mantenga al menos 6 pies de distancia para ayudar a frenar la propagación de COVID-19.

· Evite los juegos y actividades que requieran un contacto cercano.

· Evite superficies y objetos tocados con frecuencia. Esto incluye equipos de juegos infantiles como toboganes y columpios.

· No comparta equipos como bicicletas, cascos, pelotas o frisbees.

· No se reúnan en grupos.

· Cuando regrese al interior de su casa, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

**¿Quién debe hacerse la prueba y por qué?**

Para la mayoría de nosotros, los resultados de una prueba para COVID-19 no tendrán ningún impacto en lo que suceda a continuación. Ya deberíamos quedarnos en casa, practicar el distanciamiento social y hablar con nuestros proveedores de atención médica para manejar cualquier síntoma. Tener un resultado positivo de la prueba no cambia esta guía. Hay un número limitado de pruebas, y están reservadas para las personas para quienes los resultados de las pruebas tendrán un impacto en lo que suceda a continuación. Por ejemplo:

· Un trabajador de la salud o un trabajador de primera ayuda que tenga una prueba negativa puede regresar a trabajar más rápidamente.

· Un paciente hospitalizado que da negativo puede ser retirado del aislamiento, lo que ahorra suministros.

· Un paciente hospitalizado que da positivo recibirá un tratamiento más específico.

**¿Y si quiero ayudar?**

Hable con familiares, amigos y vecinos por teléfono. Si necesitan comida o suministros esenciales y no pueden salir, puede dejarlos en la puerta de su casa, pero por favor no entre y lávese las manos cuando llegue a su casa.

Hay algunos roles de voluntario importantes donde usted puede ayudar, y aún así mantenerse a salvo. Puede encontrarlos en www.uwrochester.org. Una vez más, cada vez que salga, asegúrese de mantenerse separado a una distancia de seis pies y lavarse las manos cuando llegue a su casa