COMUNIDAD NEGRA/AFROAMERICANA
Protéjase a usted y a los demás del COVID-19

Los estudios muestran que la comunidad negra/afroamericana está en mayor riesgo de padecer una enfermedad grave y fallecer por COVID-19.

¿Por qué el COVID-19 es más mortal para los negros/afroamericanos en comparación con otras personas?

- El COVID-19 pone en evidencia un historial de racismo y acceso desigual a ambientes saludables que podrían dificultar la prevención y el control de problemas de salud como hipertensión, asma, enfermedades cardíacas y diabetes. Las personas con estos problemas de salud, cáncer o VIH corren un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte por COVID-19.
- Muchos negros/afroamericanos tienen empleos que no les permiten quedarse en casa, lo cual significa más exposición a otras personas que pueden estar infectadas con COVID-19.

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi comunidad del COVID-19?

- El COVID-19 no se ha ido. Cuando salga, evite las 3 C: **C**onglomeraciones, espacios **C**onfinados y **C**ontacto cercano con otros.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas cuando esté fuera.
- Use un cobertor/cubreboca facial de tela cuando esté cerca de otras personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.
- Manténgase conectado con su familia por teléfono o redes sociales. Visitar a sus familiares podría ser un riesgo, incluso si son pocas personas, porque el COVID-19 puede propagarse incluso si usted no tiene síntomas.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a mi familia cuando estoy en el trabajo?

- En el trabajo, trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás, use un cobertor/cubreboca facial de tela y lávese las manos con frecuencia, especialmente antes y después del trabajo y durante los descansos.
- Si toma el tren o autobús, utilice un cobertor/cubreboca facial de tela, manténgase lo más lejos posible de los demás, evite tocarse la cara y lávese las manos o utilice un desinfectante de manos antes y después de cada viaje.

COMUNIDAD NEGRA/AFROAMERICANA
Protégase a usted y a los demás del COVID-19

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a mi familia cuando estoy en el trabajo? (continuación)

- Siga las prácticas de su empleador para proteger su salud. Si su empleador no está cumpliendo las leyes para proteger a los trabajadores del COVID-19, llame a Salud Ambiental (Environmental Health) al 1-888-700-9995.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- Lo mejor es realizarse la prueba de detección con un profesional de la salud para que pueda obtener la atención que necesita. Si no tiene un profesional de la salud, llame al **2-1-1**.
- Para obtener más información sobre lugares de pruebas móviles GRATIS en el Condado, visite https://covid19.lacounty.gov/testing.
- Si tiene dificultad para respirar o retener líquidos, vaya a una sala de emergencias o llame al **9-1-1**.
- Los adultos mayores, las personas con problemas de salud como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas o VIH deben llamar a su profesional de la salud, incluso si tienen síntomas leves.
- Si tiene algún síntoma, quédese en casa apartado de otras personas durante 10 días Y hasta cuando haya pasado 72 horas sin fiebre y sus síntomas respiratorios (como tos y falta de aliento) hayan mejorado. Llame a su profesional de la salud si los síntomas empeoran.

¿Qué está haciendo Salud Pública para enfrentar el impacto del COVID-19 en la comunidad negra/afroamericana?

Estamos trabajando con aliados para que sea más fácil mantenerse saludable y enfrentar al COVID-19. Por ejemplo:

- Tener más lugares para realización de pruebas que estén más cerca de las comunidades que más lo necesiten.
- Garantizar que los afectados por el COVID-19 dispongan de atención médica y apoyo.
- Compartir la información más reciente sobre el COVID-19 y la carga injusta que representa para la comunidad desde nuestras redes sociales @lapublichealth.