

Unase Hoy al Movimiento #YouCanGetIt2

Ayude a Detener la Propagacion del COVID-19

Es Simple, sólo siga los pasos que siguen:

- (1) Elija uno de los mensajes de abajo
- (2) Cree una publicación acerca de ese mensaje
- (3) Añada el #YouCanGetIt2 a su publicación
- (4) Etiquete a United Way of Rockland en su publicación en:
Intagram@unitedwayrc y Twitter@unitedwayrockland
- (5) Comparta su publicación con sus amigos, y rételos a hacer una publicación
- (6) Para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo, envíe su publicación a Youthcangetit2@uwrc.org, El Comité de Jóvenes del Coronavirus escogerá dos publicaciones ganadoras cada semana. Los ganadores serán notificados por correo electrónico.

Mensajes

- Quédese en Casa
- Manténgase a 6 pies de distancia de las otras personas cuando este en público
- Use un cubrebocas para cubrirse la nariz y la boca cuando salga de casa (de compras de comida, a ejercitar al aire libre, al trabajo, vaya a citas médicas o a la farmacia)
- Use y deseche los guantes apropiadamente

(los guantes se ensucian así que no se toque sus ojos, nariz o boca mientras usa guantes; si usa guantes por un largo período de tiempo, lávese las manos a menudo con los guantes puestos; bote los guantes en un basurero, no en el suelo; quítese los guantes de la manera apropiada siguiendo esta técnica <https://www.globus.co.uk/how-to-safely-remove-disposable-gloves>)
- Lávese sus manos por lo menos 20 segundos a menudo durante el día
- Cúbrase la boca con el brazo/codo o con un pañuelo desechable cuando tosa/estornude
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- Limpie frecuentemente artículos que se tocan a menudo - videos y control remoto del TV, teléfonos, teclado de computadoras y paquetes

Si necesita más información sobre los mensajes de arriba, visite los siguientes lugares...Es muy importante que usted solamente use los siguientes sitios para obtener información para su publicación

Rockland County Department of Health COVID-19 page
<https://rocklandgov.com/departments/health/coronavirus-covid-19/>

New York State <https://www.ny.gov/>

New York State Dept of Health <https://coronavirus.health.ny.gov/home>

Centers for Disease Control and Prevention <https://coronavirus.health.ny.gov/home>

United Way of Rockland: https://www.uwrc.org/covid19_youth.html

Si tiene preguntas, comuníquese con: Carrie Steindorff, Rockland County Health Dept. *(845) 364-2360 *
SteindoC@co.rockland.ny.us

Dana Treacy, United Way of Rockland * (845) 358-8929 * dtreacy@uwrc.org