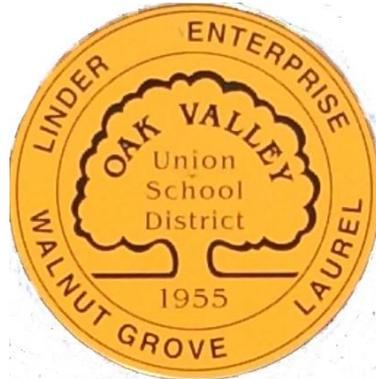


Parent Training Information

In preparation for In-Person Instruction



It's important to maintain physical distancing

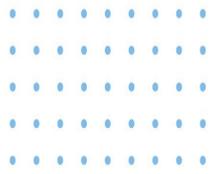
covid19.ca.gov

STAY 6 FEET APART

Protect yourself, your community and California.



STOP THE SURGE.



-  Wear a mask.
-  Stay 6 feet apart.
-  Stay at home.

covid19.ca.gov





How to Wear A Mask



0:00 / 0:15



YouTube



Wear a mask to protect yourself and others



MASK MUST KNOW #3

How do masks help slow the spread?

A mask's primary role is to limit the release of infectious droplets into the air while talking, coughing, and sneezing.



covid19.ca.gov



MASK MUST KNOW #2

Where to wear a mask:

- In all public indoor spaces
- At doctor and all other healthcare offices
- On public transportation
- In shared spaces at work
- Outdoors



covid19.ca.gov

COVID Tips for Home

IF A MEMBER OF YOUR HOUSEHOLD IS SICK:



**Wear
a Mask**



**Don't
share items**



Clean

covid19.ca.gov

COVID CARE TIP

When washing clothes for sick family members:

- Wear gloves
- Don't shake clothing
- Use warmest water setting
- Dry completely
- Wash hands after



COVID19.CA.GOV

COVID Testing and Contact Tracing



WHY TESTING AND CONTACT TRACING?

Testing and contact tracing will help us slow the spread of COVID-19. The more people who answer the call, the more lives and jobs California saves.

californiaconnected.ca.gov



Keeping Our Families and Communities Healthy



YOUR LOCAL HEALTH DEPT WILL CONTACT YOU IF:

YOU'VE TESTED POSITIVE FOR COVID-19



They will ask about places you have been and the people you have spent time with recently.

Those people will also be contacted and told they may have been exposed.

YOU'VE BEEN AROUND SOMEONE WITH COVID-19



You'll learn how to prevent further spread and have access to free, confidential testing.

They'll stay in touch in case you develop symptoms.

THEY WILL CONNECT YOU TO MEDICAL CARE AND HELP YOU FIND RESOURCES AND SUPPORT, IF NEEDED.



AT EVERY STEP, ALL INFORMATION IS KEPT CONFIDENTIAL AND SECURE.

californiaconnected.ca.gov



Coronavirus symptoms

Coronavirus symptoms include, but are not limited to:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

Symptoms may appear 2-14 days after exposure to the virus.

You can check your symptoms using the [Symptom Screener](#) or by contacting your doctor through [telehealth](#).



Coronavirus Self-Checker

A tool to help you make decisions on when to seek testing and medical care

Get
Started

[About the Tool](#)

SYMPTOMS OF CORONAVIRUS (COVID-19)

Know the symptoms of **COVID-19**, which can include the following:



0:00 / 0:21

cdc.gov/coronavirus



Watch this with your child





Sesame Street: Wear a Mask...



SHORTS

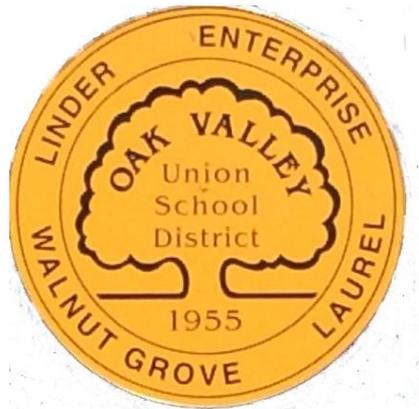


Get help with state and local resources.

Visit [Covid19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov)

Videos de entrenamiento para padres

En preparación para la instrucción en persona



Es importante mantener el distanciamiento físico

MANTÉN 6 PIES DE DISTANCIA

Protégete a ti, a tu comunidad y a California.



CAMBIA LA TRAYECTORIA.



Usa mascarilla



Mantente a 6 pies de distancia



Quédate en casa

covid19.ca.gov/es



Use una máscara para protegerse y proteger a otros



¿QUÉ DEBES SABER? #3

¿Cómo ayudan las mascarillas a reducir la propagación?

La función principal de las mascarillas es bloquear la salida de gotas infecciosas al aire cuando uno habla, tose o estornuda.

covid19.ca.gov/es



¿QUÉ DEBES SABER? #2

¿En qué lugares públicos hay que usar mascarilla?

- En el interior de todos los espacios públicos
- En el médico y en la clínica
- En el transporte público
- En los espacios comunes del trabajo
- En la calle

covid19.ca.gov/es



**CÓMO USAR
LA MASCARILLA:**



covid19.ca.gov/es

Recomendaciones de COVID para el Hogar



SI ALGUIEN DE TU CASA
ESTÁ ENFERMO:



Usa
mascarilla



No compartan
nada



Desinfecta

covid19.ca.gov/es

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE COVID-19

Cuando lave la ropa de los miembros de la familia que estén enfermos:

- Use guantes
- No comparta ropa
- Use la opción del lavado de agua más caliente
- Séquela completamente
- Lávese las manos cuando termine



COVID19.CA.GOV

Que es “distanciamiento físico?”

Distanciamiento físico



Ver el video 

SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

(COVID-19)

Conozca los síntomas del **COVID-19**, que pueden incluir:



0:00 / 0:30

cdc.gov/coronavirus-es



Cuales son las síntomas del COVID-19?

Síntomas del COVID-19



Ver el video 

Síntomas del Coronavirus

Los síntomas del coronavirus incluyen pero no se limitan a:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que la falta al aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos



Autoverificador de coronavirus

Una herramienta para ayudarle a decidir cuándo debe hacerse la prueba de detección y buscar atención médica

Comience

[Acerca de la herramienta](#)

Síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

Que hago si me enfermo?

Obtener ayuda



Ver el video 

Pruebas de COVID y Rastreo de Contactos



¿PARA QUÉ SE HACEN LAS PRUEBAS Y EL RASTREO DE CONTACTOS?

Las pruebas y el rastreo de contactos nos ayudarán a reducir la propagación del COVID-19. Entre más personas contesten la llamada, más vidas y empleos se salvarán en California.

californiaconnected.ca.gov



EL DEPARTAMENTO DE SALUD LOCAL SE COMUNICARÁ CONTIGO SI:

- TU PRUEBA DA POSITIVO AL COVID-19**

Te preguntarán dónde has estado y sobre las personas con quienes has pasado tiempo recientemente. También contactarán a esas personas y se les informará que pudieron haber estado expuestas.
- HAS ESTADO CERCA DE ALGUIEN QUE DIO POSITIVO AL COVID-19**

Aprenderás cómo prevenir que avance la propagación y tendrás acceso a una prueba confidencial y gratuita. Se mantendrán en contacto contigo por si tienes síntomas.

SI ES NECESARIO, TE CONECTARÁN CON ATENCIÓN MÉDICA Y TE AYUDARÁN A CONSEGUIR RECURSOS Y APOYO.

 DURANTE TODO EL PROCESO, TODA LA INFORMACIÓN SE MANTENDRÁ CONFIDENCIAL Y PROTEGIDA.

californiaconnected.ca.gov



Cubre bocas: Consejos del Departamento De Salud

Consejos breves



Precauciones cuando esta en el trabajo

Consejos breves



Veá este video con su hija/hijo





Sésamo: Oscar te pide que u...



Aprende #Conmigo

Para mas informacion, visite:
<https://covid19.ca.gov/es/>

