

# CORONAVIRUS COVID-19

Hometown  
**Health**



**Prosser**  
Memorial Health

Así es como le atendemos.

Abril 2020

# Queridos Amigos y Vecinos

Un mensaje de Craig Marks, CEO y la Dra. Terry Murphy, Jefa de Personal



En primer lugar, Prosser Memorial Health quiere extender nuestros pensamientos y oraciones a todos ustedes mientras aprendemos diariamente cómo hacer frente al brote del COVID-19 (Coronavirus). Al igual que ustedes, nos ha sorprendido la velocidad con la que se han alterado nuestras vidas diarias. También nos sentimos alentados por el cuidado y dedicación que nuestro equipo de Prosser Memorial Health ha demostrado todos los días durante estos tiempos inciertos. Nuestro compromiso con usted nos da una gran confianza de que continuaremos brindando atención médica de alta calidad a usted con honestidad, esperanza, compasión y el máximo compromiso con nuestra comunidad.

El propósito de este boletín es compartir la información y los recursos más actuales que tenemos como profesionales de la salud, con las comunidades a las que servimos. Para proteger mejor a nuestros pacientes, familias y personal, mantenemos diligentemente al día la información más reciente sobre pautas, datos, investigaciones, pruebas y recomendaciones proporcionadas por el Departamento de Salud del Estado de Washington (WADOH), el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Asociación de Hospitales del Estado de Washington (WSHA), y la Universidad de Washington.



Estamos aquí para usted. Hemos abierto una Clínica temporal de Atención de Respiratorio | COVID-19 en nuestras instalaciones para acceder con seguridad a los pacientes. Si tiene fiebre de 100.4 grados o más, síntomas parecidos a los de la gripe y/o tos, puede llamar a nuestra clínica y programar una cita: 509.788.6030. Continuamos actualizando nuestro sitio web con la información más actualizada para nuestros socios de salud, incluyendo una herramienta de autoevaluación del CDC. Si usted está en dificultad respiratoria o es después de horas y necesita venir al Departamento de Emergencias le pedimos que llame con anticipación y háganoslo saber para que podamos preparar una habitación para usted: 509.786.6662. Si tiene alguna pregunta sobre el virus COVID-19, cuándo quedarse en casa, cuándo ver a su proveedor de atención primaria y cuándo acudir al Departamento de Emergencias puede enviarnos un correo electrónico a [connect-prosserhealth.org](mailto:connect-prosserhealth.org) y uno de nuestros profesionales de la salud se pondrá en contacto con usted.

Por favor, recuerde lo importante que es para todos nosotros estar atentos con el lavado de manos, el autoaislamiento y la auto-cuarentena si usted está enfermo y practicar el distanciamiento social de al menos seis pies. Estamos proporcionando iPads y soporte técnico para que los pacientes visiten con amigos y familiares fuera del hospital. La Política de Visitantes ha sido revisada: **NO SE PERMITEN VISITANTES** en el Departamento de Emergencias o en la Unidad de Atención Ambulatoria en este momento. Se aplican las siguientes excepciones:

- Lugar de Nacimiento Familiar: La mamá puede tener su otra significativa con ella como su persona de apoyo y 1 persona como la persona de apoyo para el recién nacido. Una vez que el bebé nace, la persona de apoyo adicional debe salir de nuestras instalaciones.
- Se permite un paciente de edad avanzada aquí para recibir servicios ambulatorios que necesita un cuidador que los ayude.
- Se permite un padre de un menor.
- Se permite un cuidador para un paciente quirúrgico.
- Se permite un paciente que tenga un sustituto designado para ayudarlos en la toma de decisiones.
- Las situaciones de fin de vida se manejarán caso por caso.

Tendremos una persona clínica en la puerta principal para asistir a los pacientes y restringir los visitantes durante el horario laboral normal.

Para terminar, nos gustaría ofrecer un sincero agradecimiento a cada persona, empresa y organización en nuestras comunidades que se han registrado en nosotros para preguntar cómo puede ayudar. La donación de suministros, comidas y notas de aliento y apoyo han sido una luz brillante durante este difícil momento. Estamos todos juntos en esto, y juntos podemos derrotar a este virus.

Saludos cálidos,

**Craig J. Marks, FACHE**  
Director Ejecutivo  
Prosser Memorial Health

**Terry Murphy, MD, MS, FACEP**  
Jefa de Personal  
Prosser Memorial Health

# 30 Días para Frenar la Propagación

- Escuche y siga las instrucciones de las **AUTORIDADES ESTATALES Y LOCALES.**
- **SI USTED SE SIENTE ENFERMO**, permanezca en casa. No vaya al trabajo y comuníquese con su proveedor médico.
- **SI SUS HIJOS ESTÁN ENFERMOS**, manténgalos en casa. No los envíe a la escuela y comuníquese con su proveedor médico.
- **SI ALGUIEN EN SU HOGAR HA SIDO POSITIVO** para el coronavirus, mantenga a todo el hogar en casa. No vayas a trabajar. No vayas a la escuela. Comuníquese con su proveedor médico.
- **SI USTED ES UNA PERSONA MAYOR**, permanezca en casa y lejos de las otras personas.
- **SI USTED ES UNA PERSONA CON UNA CONDICIÓN DE SALUD SUBYACENTE GRAVE** que puede ponerlo en mayor riesgo (por ejemplo, una condición que deteriora su función pulmonar o cardíaca o debilita su sistema inmunológico), permanezca en casa y lejos de otras personas.



Incluso si usted es joven, o de otra manera saludable, usted está en riesgo y sus actividades pueden aumentar el riesgo para los demás. Es fundamental que haga su parte para frenar la propagación del coronavirus.

- Trabaje o participe en la escuela **DESDE EL HOGAR** siempre que sea posible.
- **SI USTED TRABAJA EN UNA INDUSTRIA DE INFRAESTRUCTURA CRÍTICA**, según lo definido por el Departamento de Seguridad Nacional, tales como servicios de salud, farmacéutica, agrícola y suministro de alimentos, usted tiene una responsabilidad especial de mantener su horario normal de trabajo. Usted y su empleador debe seguir las directrices del CDC para proteger su salud en el trabajo.
- **EVITE REUNIONES SOCIALES** en grupos de más de 10 personas.
- Evite comer y beber en cantinas, restaurantes y patios de comidas – **USE OPCIONES DE TRANSPORTE, RECOGIDA O ENTREGA.**
- **EVITE VIAJES DISCRECIONALES**, viajes de compras y visitas sociales.
- **NO VISITE** los hogares de ancianos ni los centros de jubilación o cuidados a largo plazo a menos que brinde asistencia crítica.
- **PRACTIQUE UNA BUENA HIGIENE:**
  - Lávese las manos, especialmente después de tocar cualquier superficie o elemento de uso frecuente.
  - Evite tocarse la cara.
  - Estornude o tosa en un pañuelo de papel o en el interior del codo.
  - Desinfecte los artículos y superficies que utilice con frecuencia tanto como sea posible.



## ¿Tiene mayor riesgo de enfermedad grave?

Según el Centro para el Control de Enfermedades, los grupos con mayor riesgo de enfermedad grave y complicaciones de COVID-19 incluyen adultos mayores y personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas subyacentes graves.

### Qué puede hacer:

- Quédense en casa si es posible.
- Láve las manos con frecuencia.
- Evitar el contacto cercano (6 pies, que es de aproximadamente dos longitudes de brazo) con las personas enfermas.
- Limpiar y desinfectar superficies frecuentemente tocadas.
- Evitar todos los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.
- Llame a su profesional de la salud si tiene inquietudes sobre COVID-19 y su condición subyacente o si está enfermo.

### Estrés y afrontamiento

El miedo y la ansiedad sobre la pandemia del COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes.

Cosas que puedes hacer para apoyarte:

- Tome descansos para ver, leer o escuchar noticias y redes sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas.
- Haga tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Conéctese con los demás. Hable con personas en las que confía acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.
- Llame a su proveedor de atención médica si el estrés se pone en el camino de sus actividades diarias durante varios días seguidos.
- Si usted, o alguien que le importa, se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o siente que desea hacerse daño a sí mismo o a otros llame al:
  - 911
  - Los recursos locales de salud mental están disponibles en: [prosserhealth.org](https://prosserhealth.org).

### Si tiene asma, siga su plan de acción para el asma

- Toma tu medicamento para el asma exactamente como se prescribe. Hable con su proveedor de atención médica, aseguradora y farmacéutico sobre cómo crear un suministro de emergencia de medicamentos recetados, como inhaladores para el asma. Asegúrese de tener 30 días de medicamentos y suministros sin receta a mano también en caso de que necesite quedarse en casa durante mucho tiempo.
- Sepa cómo usar su inhalador.
- Evitar los desencadenantes del asma.
- Limpiar y desinfectar superficies frecuentemente tocadas como mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos diariamente para protegerse contra COVID-19. Evita los desinfectantes que pueden causar un ataque de asma.
- A medida que se descubren más casos de COVID-19 y nuestras comunidades toman medidas para combatir la propagación de enfermedades, es natural que algunas personas se sientan preocupadas o estresadas. Las emociones fuertes pueden desencadenar un ataque de asma. Toma medidas para ayudarte a sobrellevar el estrés y la ansiedad.

### Si tiene síntomas

Comuníquese con su proveedor de atención médica para preguntarle acerca de sus síntomas.

# Embarazo y Lactancia Materna

## **¿Cuál es el riesgo para las mujeres embarazadas de contraer COVID-19? ¿Es más fácil para las mujeres embarazadas enfermarse con la enfermedad? Si se infectan, ¿Estarán más enfermos que otras personas?**

Actualmente no sabemos si las mujeres embarazadas tienen más posibilidades de enfermarse de COVID-19 que el público en general ni si es más probable que tengan una enfermedad grave como resultado. Las mujeres embarazadas experimentan cambios en sus cuerpos que pueden aumentar el riesgo de algunas infecciones. Con los virus de la misma familia que el COVID-19, y otras infecciones respiratorias virales, como la influenza, las mujeres han tenido un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves. Siempre es importante que las mujeres embarazadas se protejan de las enfermedades.

## **¿Cómo pueden las mujeres embarazadas protegerse de contraer COVID-19?**

Las mujeres embarazadas deben hacer las mismas cosas que el público en general para evitar la infección. Usted puede ayudar a detener la propagación de COVID-19 tomando estas acciones:

- Cubra su tos (usar el codo es una buena técnica o Kleenex).
- Evite a las personas que están enfermas, especialmente con tos o fiebre.
- Limpie sus manos a menudo usando jabón y agua durante 20 segundos cada vez o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

Puede encontrar información adicional sobre la prevención de la enfermedad de COVID-19 en el CDC.

## **¿Puede COVID-19 causar problemas de embarazo?**

- No sabemos en este momento si COVID-19 causaría problemas durante el embarazo o afectaría la salud del bebé después del nacimiento.
- Posible mayor probabilidad de parto prematuro si está gravemente enfermo.

## **Guía provisional sobre la lactancia materna para una madre confirmada o bajo investigación para COVID-19**

Esta guía provisional está destinada a mujeres que están confirmadas para tener COVID-19 o son personas bajo investigación para COVID-19 y actualmente están amamantando. Esta guía provisional se basa en lo que actualmente se conoce sobre COVID-19 y la transmisión de otras infecciones respiratorias virales. El CDC actualizarán esta guía provisional según sea necesario a medida que se disponga de información adicional. Para obtener instrucciones sobre la lactancia materna en el entorno de posparto inmediato, consulte Consideraciones Provisionales Para la Prevención y el Control de Infecciones en la Enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) en los Ajustes de Atención Obstétrica de Pacientes Internos.

## **Transmisión de COVID-19 a través de la leche materna**

Se desconoce mucho acerca de cómo se propaga COVID-19. Se cree que la propagación de persona a persona se produce principalmente a través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, de manera similar a como se propaga la gripe (gripe) y otros patógenos respiratorios. En estudios limitados sobre mujeres con COVID-19 y otra infección por coronavirus, el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV), el virus no se ha detectado en

la leche materna; sin embargo, no sabemos si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a través de la leche materna.

## **Guía de lactancia materna del CDC para otras enfermedades infecciosas**

La leche materna proporciona protección contra muchas enfermedades. Hay raras excepciones cuando no se recomienda amamantar o alimentar leche materna expresada. El CDC no tienen guía específica para la lactancia materna durante la infección con virus similares como el SARS-CoV o el síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS-CoV).

Fuera del entorno inmediato de posparto, el CDC recomiendan que una madre con gripe continúe amamantando o alimentando leche materna a su bebé mientras toma precauciones para evitar la propagación del virus a su bebé.

## **Guía sobre la lactancia materna para madres con COVID-19 confirmado o bajo investigación para COVID-19**

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Sin embargo, se desconoce mucho acerca de COVID-19. La madre debe determinar si debe comenzar o continuar con la lactancia materna en coordinación con su familia y los proveedores de atención médica. Una madre con COVID-19 confirmado o que sea una persona bajo investigación sintomática debe tomar todas las precauciones posibles para evitar la propagación del virus a su bebé, incluyendo lavarse las manos antes de tocar al bebé y usar una mascarilla facial, si es posible, mientras se alimenta en la mama. Si extrae leche materna con un extractor de leche manual o eléctrico, la madre debe lavarse las manos antes de tocar cualquier pieza del extractor o del biberón y seguir las recomendaciones para una limpieza adecuada del extractor después de cada uso. Si es posible, considere tener a alguien que esté bien alimentando la leche materna que se ha expresado al bebé.



# Conozca cómo COVID-19 se Propaga y La Prevención

- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto a este virus.
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
  - Entre las personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies).
  - A través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotas pueden aterrizar en la boca o las narices de personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones.

## Tome medidas para protegerse

### Límpiese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si el jabón y el agua no están fácilmente disponibles, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas juntas hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

### Evitar el contacto cercano

- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- La distancia entre usted y otras personas si COVID-19 se está extendiendo en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse.

## Tome medidas para proteger a los demás

### Quédate en casa si estás enfermo

- Quédate en casa si estás enfermo, excepto para recibir atención médica. Aprenda qué hacer si está enfermo.

### Cubra sus toses y estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude o use el interior del codo.
- Deseche los tejidos usados a la basura.
- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, límpielo las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.



### Use una mascarilla si está enfermo

- Si está enfermo: Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) y antes de entrar en el consultorio de un proveedor de atención médica. Si usted no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces usted debe hacer lo mejor para cubrir su tos y estornudos, y las personas que están cuidando de usted deben usar una mascarilla si entran a su habitación. Aprenda qué hacer si está enfermo.
- Si NO está enfermo: No necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que esté enfermo (y no puedan usar una mascarilla). Las mascarillas pueden estar escaseadas y deben ser guardadas para los cuidadores.

## Limpiar y desinfectar

- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente. Esto incluye mesas, perillas de la puerta, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y fregaderos.
- Si las superficies están sucias, límpielas. Utilice detergente o jabón y agua antes de la desinfección.

### Desinfectar:

La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) funcionarán. Utilice desinfectantes apropiados para la superficie.

### Las opciones incluyen:

- Diluyendo la lejía de su hogar. Para crear una solución de lejía, mezcle:
  - 5 cucharadas (1/3 taza) de lejía por galón de agua.
  - 0
  - 4 cucharaditas de lejía por cuarto de galón de agua.

Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Asegúrese de que el producto no ha pasado su fecha de caducidad. Nunca mezcle lejía doméstica con amoníaco o cualquier otro limpiador. La lejía doméstica no caducada será eficaz contra los coronavirus cuando se diluya correctamente.

- Soluciones de alcohol. Asegúrese de que la solución tenga al menos un 70% de alcohol.
- Otros desinfectantes domésticos registrados por la EPA. Se espera que los productos con reclamos de patógenos virales emergentes aprobados por la EPA sean efectivos contra COVID-19 basados en datos de virus más difíciles de matar. Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (por ejemplo, concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.).

## Esté atento a los síntomas

Las enfermedades reportadas han variado desde síntomas leves hasta enfermedades graves y muerte para casos confirmados de coronavirus 2019 (COVID-19).

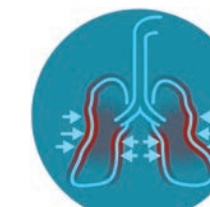
Estos síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición (basado en el período de incubación de los virus MERS-CoV).



**Fiebre**



**Tos**



**Falta de Aliento**

Si presenta señales de advertencia de emergencia para COVID-19, busque atención médica de inmediato. Las señales de advertencia de emergencia incluyen\*:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

\*Esta lista no es todo incluido. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o que sea.

# Consejos de Salud Mental y Bienestar

## Alimentos que aumentan la inmunidad



### VITAMINA C

- Cítricos como limones, toronjas, naranjas, brócoli, coliflor, col rizada, kiwi



### ALTO CONTENIDO DE ZINC

- Carne de res, cerdo y pollo
- Mariscos
- Nueces y semillas



### ESPECIAS CURATIVAS

- Cúrcuma
- Canela
- Cayena
- Jengibre



### LIQUIDOS

- Té verde
- Caldo de hueso
- Vinagre de sidra de manzana
- AGUA, AGUA, AGUA



### PROBIÓTICOS

- Kombucha
- Yogur bajo/sin azúcar
- Suplementos



### ELEVADORES

- Ajo
- Champiñones
- Arándanos
- Miel local



### VITAMINA A y D

- Las formas activas se encuentran en los alimentos animales criados responsablemente, especialmente el hígado, las yemas de huevo y los huevos de pescado. Las fuentes vegetales son verduras anaranjadas, rojas y amarillas. Si es soleado, VE A PONER TU CUERPO EN EL SOL, especialmente tu torso.

## Movimiento corporal



### Haga estos ejercicios 3 veces

- **Estocadas alternas**  
10-15 repeticiones
- **Contragolpes de burro**  
10-15 repeticiones por pierna
- **Tablones**  
10-20 segundos
- **Sentadillas de peso corporal**  
Mantenga por 10 segundos, 10-20 sentadillas
- **Círculos de brazo**  
10 segundos y invertir durante 1 minuto

## Juegos cerebrales



- Crucigramas, rompecabezas, bingo, ajedrez, juegos de trivia, juegos de cartas, Scrabble, Lumosity (aplicación gratis en la tienda iOS o Android)

# Consejos de Salud para Refugiarse en el Lugar

- No se asuste y sea tranquilo y honestos con sus hijos. Si te ven tranquilo y manejando bien el estrés, estarán tranquilos. Si usted está luchando con hacer esto usted mismo, busque consejo de un profesional. Muchos no están viendo nuevos pacientes en este momento, pero están dispuestos a tomar llamadas telefónicas.
- Mantenga la estructura y los horarios de sueño. Es tentador tratar esto como unas vacaciones, pero todos los seres humanos hacen mejor con la estructura. Mantén las horas de dormir igual y las horas de despertarse igual.
- Salga. Tenemos buen clima en este momento. Toma ventaja de eso. Haz ejercicio, ve al jardín, pasa tiempo con las mascotas.
- Enseñe a los niños sobre las tareas básicas para mantenerlos activos. Sea comprensivo y claro acerca de sus expectativas. Todas las edades pueden ayudar.
- Busque los sitios educativos que las escuelas han proporcionado.
- La gente necesita socialización, especialmente los niños. Pase tiempo de calidad con ellos. Lea libros, jugué con ellos, vea programas educativos y divertidos con ellos.
- Limite la pantalla y el contacto de redes sociales. Hay mucha información falsa ahí fuera.
- Los adultos deben conocer información precisa. Consulte con el CDC y Departamento de Salud de WA. Llame a su proveedor de atención médica para obtener aclaraciones.
- Cene juntos y esté abierto a escuchar la preocupaciones de sus hijos.
- Esto también es algo que tenemos que tomar en serio, limitar todo contacto familiar con las personas. Este no es el momento de tener grandes citas de juego. Siguiendo las recomendaciones se salvarán vidas.
- Hay muchas aplicaciones para teléfonos que educan a adultos y niños sobre la salud mental. Eche un vistazo y vea lo que se ajusta a las necesidades de su familias.
- Si le preocupa que sus hijos se mantengan seguros o que puedan dañar a otros, llame a las líneas de crisis o vaya a la sala de emergencias. Línea Nacional de Prevención del Suicidio : 1-800-273-TALK (8255) Servicios de Crisis de Lourdes Health: (509) 783-0500
- Somos fuertes y vamos a superar esto juntos. Ayude a sus vecinos. Ama esta vez con tu familia.

Llame a nuestras clínicas si necesita el apoyo de nuestros profesionales de salud mental.

**Clínica de Prosser**  
Heather S. Morse  
Psychiatric NP  
509.786.1576

**Clínica de Benton City**  
Diane Microulis  
Psychiatric NP  
509.588.4075

**Clínica de Grandview**  
Diane Hanks  
Psychiatric NP  
509.203.1080



# Prosser

Memorial Health

723 Memorial St.  
Prosser, WA 99350  
509.786.2222

# RESPIRATORIO COVID-19

## CLÍNICA DE ATENCIÓN

Prosser Memorial Health ahora ofrece una Clínica de Atención de Respiratorio | COVID-19, ubicada en 713 Memorial St., Prosser, WA. Estamos abiertos 8:00am-5:00pm, 7 días de la semana

¿Quién debe llamar y venir a la clínica?

- Si tiene fiebre de 100.4 grados o más
- Si tiene síntomas de resfriado y gripe

Para programar una cita llame al 509.788.6030.

### HOSPITAL

- 🖱 **Sitio Web**  
[prosserhealth.org](http://prosserhealth.org)
- ✉ **Correo Electrónico**  
[connect@prosserhealth.org](mailto:connect@prosserhealth.org)
- f **Facebook**  
@ ProsserMemorialHealth
- 📷 **Instagram**  
@ prossermemorialhealth
- 🐦 **Twitter**  
@ PMHMedicalCente

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre COVID-19, que incluye:

- Recursos de la comunidad
- Enlaces útiles y números de teléfono
- Consejos de salud mental
- Consejos de salud para refugiarse en lugar
- Precauciones COVID-19
- Herramienta de autoevaluación del CDC