

Queridos amigos,

A medida que aprendemos más sobre el coronavirus (COVID-19), Visión y Compromiso se compromete a garantizar la seguridad y el bienestar de nuestros Promotores, aliados y a la comunidad a la que servimos.

Aunque posiblemente usted no esté en un riesgo inmediato, es importante cuidar la salud de los miembros más vulnerables de nuestra comunidad; adultos mayores y aquellos con condiciones de salud preexistentes.

Como promotores y líderes comunitarios, tenemos un rol muy importante en la prevención de la propagación del virus al compartir información precisa, cuidarnos y modelar para nuestra comunidad como seguir [las recomendaciones del Departamento de Salud Pública](#). Al tomarse el tiempo para ayudarse uno al otro (dentro de las pautas anteriores), podemos empoderarnos a nosotros mismos y a los demás con el poder de la compasión, la bondad, la paciencia y el liderazgo.

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón.
 - Usa la regla de los 20 segundos
- ✓ Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente. Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o agua y jabón antes de la desinfección.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- ✓ Cubra su boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el codo.
- ✓ Manténganse alejado del trabajo, la escuela u otras personas si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- ✓ Evite el contacto cercano con personas enfermas y manténgase alejado de grandes reuniones y multitudes.
- ✓ Quédese en casa tanto como sea posible. Considere formas de llevar alimentos a su casa a través de redes familiares, sociales o comerciales.

Estas recomendaciones, junto con actualizaciones e información diaria, se pueden encontrar en [el sitio web del Departamento de Salud Pública de California](#). Comparta esta guía con su familia, amigos, vecinos y comunidad. Como promotores y líderes comunitarios, somos clave en la prevención de la propagación del virus y podemos modelar para otros las recomendaciones estipuladas por el Departamento de Salud Pública.

Gracias por su continuo apoyo y su colaboración en este tema. Valoramos la confianza que tienen en Visión y Compromiso en mantenerlos a usted y a la comunidad informados mientras seguimos luchando por una vida, digna y sana.

Síguenos en [Facebook](#) e [Instagram](#), ya que lo mantendremos informado con las últimas noticias.

En solidaridad,
María Lemus
Directora Ejecutiva, Visión y Compromiso

Dear friends,

As we learn more about the coronavirus (COVID-19), Visión y Compromiso is committed to ensuring the safety and well being of our promotores, partners and community we serve.

Even if you believe that individually you may not be at risk, it is important that we also ensure the safety of the most vulnerable members of our community; older adults and those with preexisting health conditions. As promotores and community leaders, we have an important role to play in preventing the spread of the virus by sharing accurate information, protecting ourselves and modeling for others how to follow the [recommendations of our public health officials](#). By taking the time to help each other (within the guidelines above), we can empower ourselves and others with the power of compassion, kindness, patience, and leadership.

- ✓ Washing hands with soap and water.
 - Use the 20 second rule
- ✓ Clean and disinfect frequently touched surfaces daily. If surfaces are dirty, clean them using detergent or soap and water prior to disinfection.
- ✓ Avoiding touching eyes, nose or mouth with unwashed hands.
- ✓ Cover your cough or sneeze with a tissue or your elbow.
- ✓ Avoiding close contact with people who are sick and stay away from large gatherings and crowds.
- ✓ Staying away from work, school or other people if you become sick with respiratory symptoms like fever and cough.
- ✓ Stay home as much as possible. Consider ways of getting food brought to your house through family, social, or commercial networks.

These recommendations along with daily updates and accurate information can be found at the [California Department of Public Health website](#). Please share this guide with your family, friends, neighbors and community. As promotores and community leaders we play a part in the prevention of the continued spread of the virus and can model for others the recommendations stipulated by our public health officials.

Thank you for your continued support, and your partnership on this issue. We value the trust you place in us to help keep you and our community safe, healthy and informed as we continue towards a healthy and dignified life for all.

Please follow us on [Facebook](#) and [Instagram](#) as we will keep you informed of the latest updates.

En solidaridad,
Maria Lemus
Executive Director, Visión y Compromiso