



## Protéjase a usted mismo(a) y a otros del COVID - 19:

- Lavándose las manos de forma regular
- Cubriéndose el rostro
- Manteniendo la distancia de otras personas

## Los síntomas principales del coronavirus son:

- Fiebre - ésto significa que usted siente calor al tacto en su pecho o espalda
- Tos nueva y continua - ésto significa que tose mucho, durante más de una hora o tres, o más episodios de tos en 24 horas
- Pérdida o cambio en su sentido del olfato o gusto.

Si usted tiene uno o mas de estos sintomas, por favor llame al Sistema Nacional de Salud (NHS) al 111.



Lávese  
las manos



Cúbrase  
el rostro



Mantenga  
la distancia

Si usted tiene  
síntomas -  
hagase la  
prueba



## ¿Necesita usted apoyo con alimentos o medicinas, o para conseguir su cita para la vacunación?

La Línea de Apoyo y Ayuda contra el Coronavirus de Hampshire proporciona asesoramiento y ayuda desde las 09:00 a las 17:00 horas de Lunes a Viernes.

Usted puede ponerse en contacto con la línea de ayuda en el 0333 370 4000 y alguien podrá proporcionarle asesoramiento o remitir su solicitud para recibir apoyo al centro de la comunidad local.

La mayoría de las consultas serán transferidas a Acción Voluntaria de Basingstoke, para gestionar la prestación de apoyo local de un centro de la comunidad, tal y como la entrega de alimentos.



Lávese  
las manos



Cúbrase  
el rostro



Mantenga  
la distancia

Si usted tiene  
síntomas -  
hagase la  
prueba