

REVISTA MACARTHUR PARK

Héroes De La Comunidad



Proteja Su Comunidad
Contra Covid-19

¡Bienvenido a “Héroes de la comunidad”, un esfuerzo colaborativo para ayudar a MacArthur Park a mantenerse seguro y saludable durante la pandemia de COVID-19!

La revista en sus manos fue producida por estudiantes de la organización Art Division bajo la guía de artistas y personal del museo USC Fisher Museum of Art y la escuela USC Roski School of Art and Design. Nuestro objetivo es convertirnos en superhéroes, empoderar a los residentes de MacArthur Park y Westlake con herramientas y conocimientos para combatir la propagación del virus.

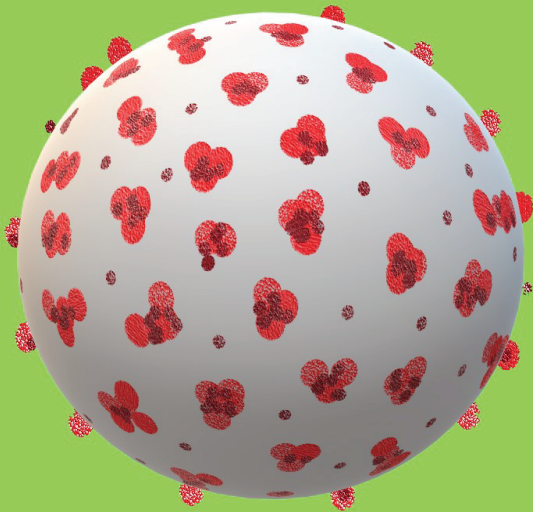
Nuestro vecindario es el hogar de una gran comunidad de inmigrantes de México, Centro y Sudamérica. Muchos somos trabajadores esenciales. Muchos tenemos familiares que se arriesgan todos los días para ayudar a otros.

A través del arte, “Héroes de la comunidad” brinda información esencial sobre salud y seguridad para proteger a nuestros seres queridos.

De tus vecinos con amor

Lider del proyecto: Maria Galicia
Artista docente: Jose Guadalupe Sanchez III
Artistas estudiantes: Dennice Blas,
Javier Carrillo, Kira Oikawa-Clark,
Alex Gonzalez, Vanessa Melesio,
Enrique Sanchez, and Guillermo Perez.

03



El Virus

LO QUE SABEMOS SOBRE COVID-19

Puede afectar sus **PULMONES, VÍAS RESPIRATORIAS**, y en algunos casos **PUEDE SER FATAL**.

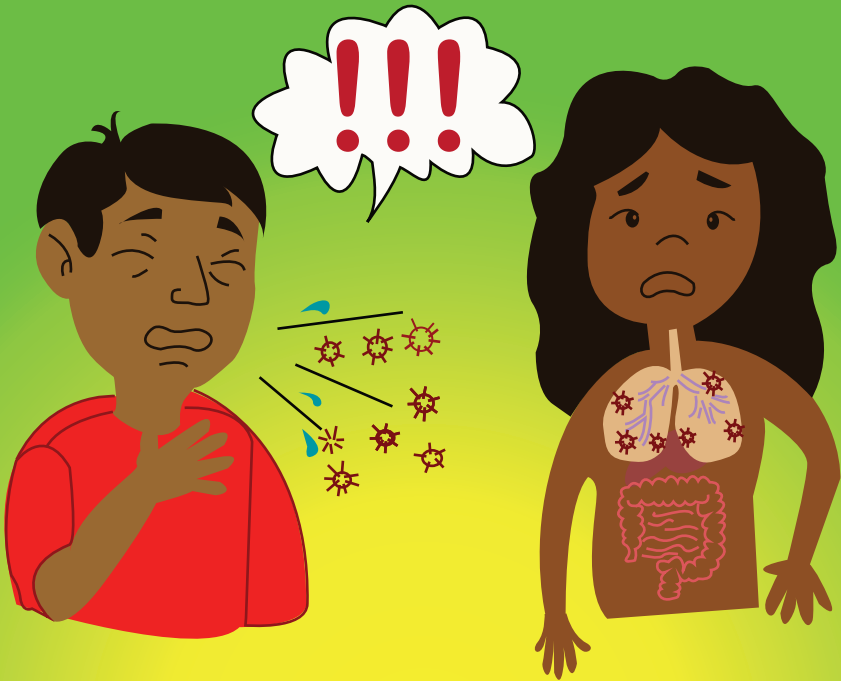
Adultos mayores y cualquier persona con condiciones médicas corren mayor riesgo.

¿Cómo se transmite COVID-19?

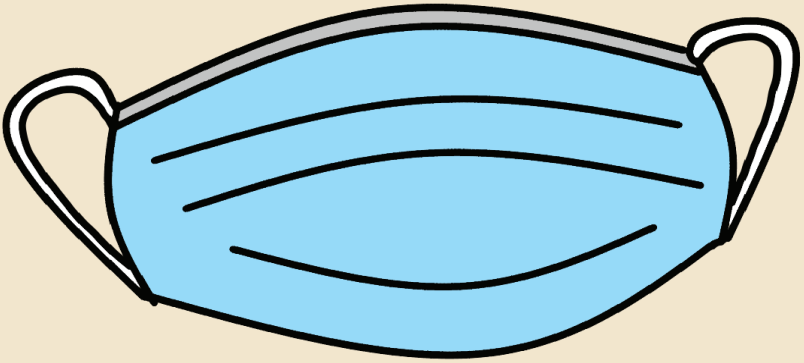
A través de **GOTAS RESPIRATORIAS** producidas cuando **una persona infectada TOSE, ESTORNUDA O HABLA**.

Estas gotas pueden caer en la boca, nariz, o ser inhaladas por alguien cercano. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de ser expuesto al virus.

MANTENGA 6 PIES DE DISTANCIA PARA EVITAR ESTAS GOTAS



01



La Máscara

¿POR QUÉ USTED DEBE USAR UNA MASCARILLA?

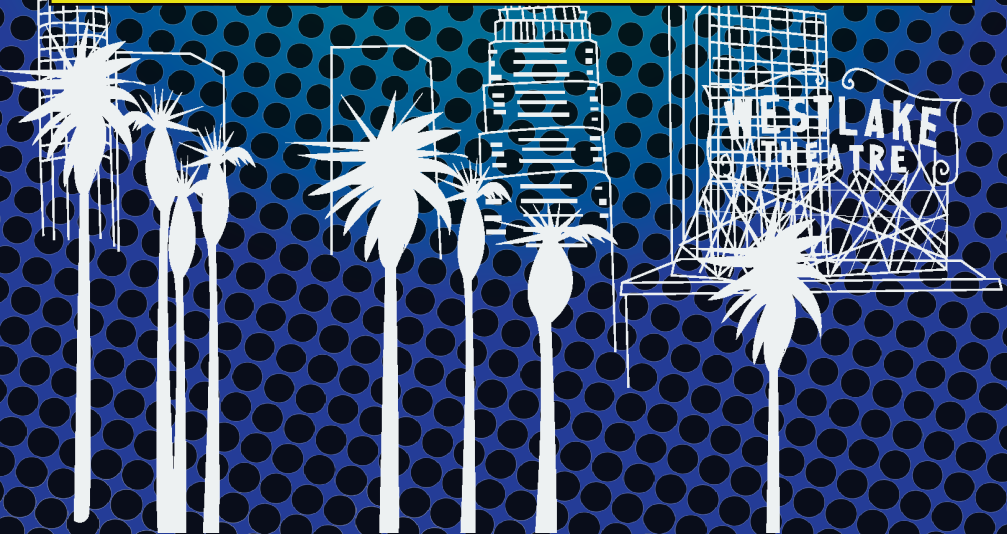
La mascarilla actúa como una barrera que evita que el virus se propague.

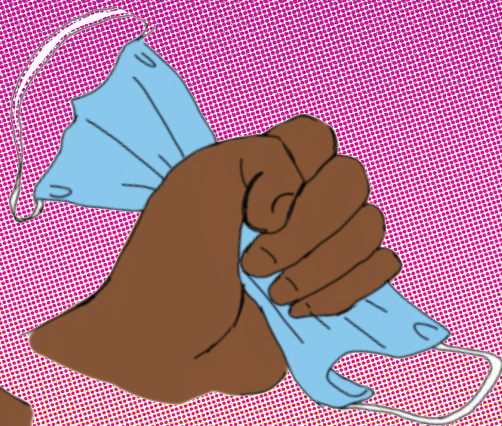
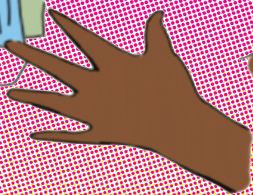
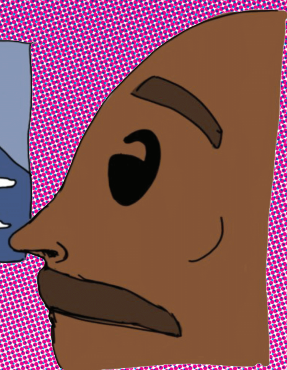
**SIEMPRE USE UNA MASCARILLA
MIENTRAS ESTÉ EN PÚBLICO.**

Usted o las personas a su alrededor puede tener COVID-19 y no sentir síntomas.

LO QUE DEBE CONSIDERAR:

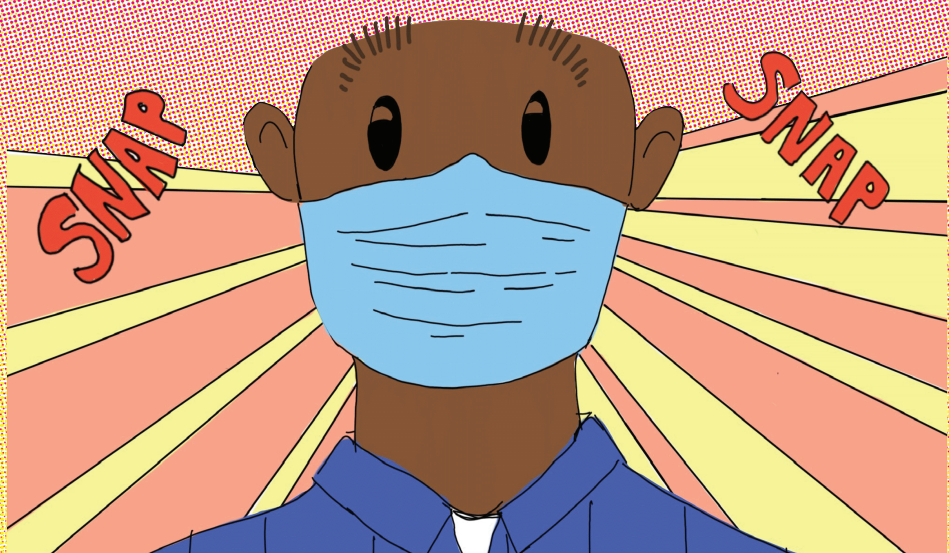
- Los niños menores de dos años no necesitan mascarillas.
- Asegúrese de usar una mascarilla que le permita respirar con facilidad.
- Las mascarillas deben cubrir su nariz y boca.
- Trate de no tocar su mascarilla.
- Lave la mascarilla al final del día si está hecha de tela.





SNAP

SNAP



08



El Guante

¿CUÁNDO DEBERÍAS USAR GUANTES?





- Cuando estás desinfectando tu hogar.
- Cuando cuidas a alguien que está enfermo.

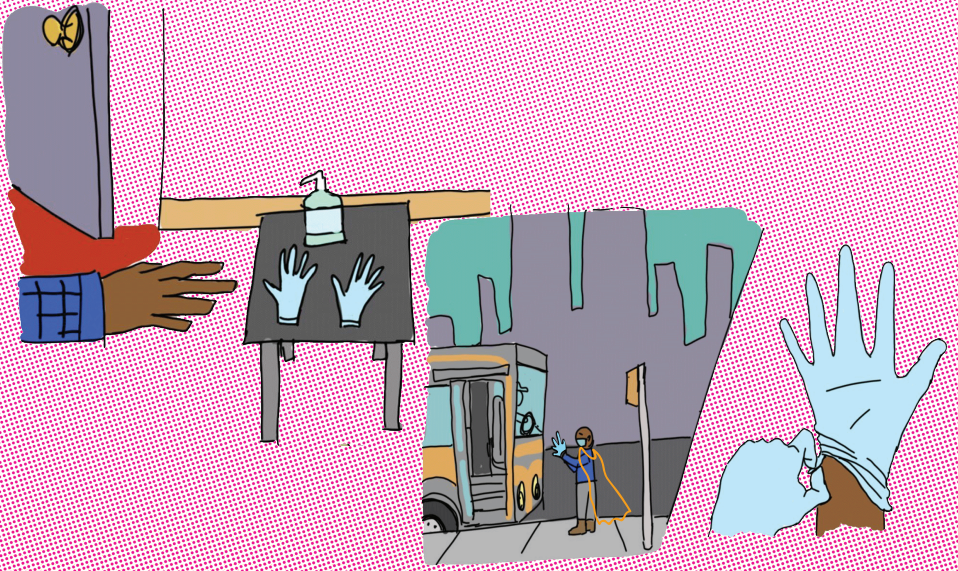
Usar guantes al ir de compras o viajar no necesariamente lo protege de contraer COVID-19.

Cuando hacen mandados, la mejor forma de proteger a su familia, amigos, y a usted mismo es :

- **USAR UNA MASCARRILLA.**
- **MANTENER LA DISTANCIA DE 6 PIES.**
- **LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN POR 20 SEGUNDOS O CON DESINFECTANTE QUE CONTIENE AL MENOS UN 60% DE ALCOHOL.**

SI USTED UTILIZA GUANTES:

-  **No se toque la boca, la nariz ni los ojos**
-  **No desinfecte ni reutilice los guantes**
-  **Lávese las manos después de quitarse los guantes**
-  **Deseche los guantes dentro de un bote de basura**



04



Lavarse las Manos

¿POR QUÉ DEBES LAVARTE LAS MANOS?

Tus manos pueden propagar el virus al tocar superficies, boca, nariz, o ojos infectados.

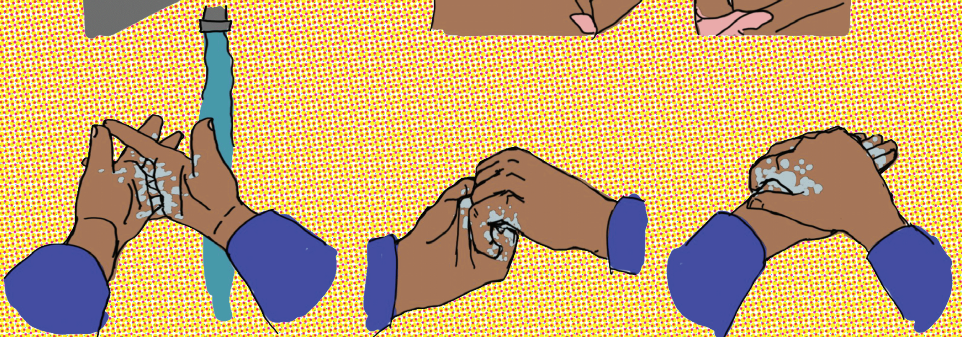
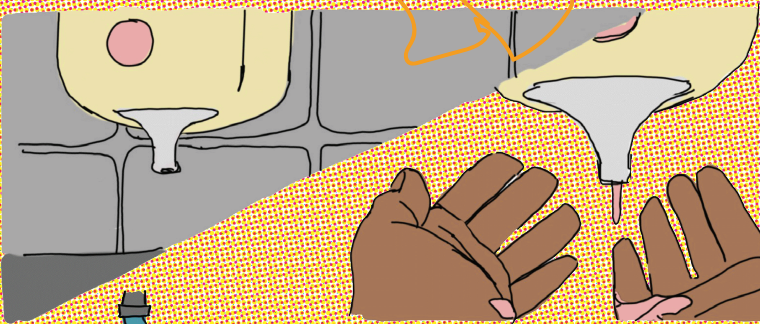
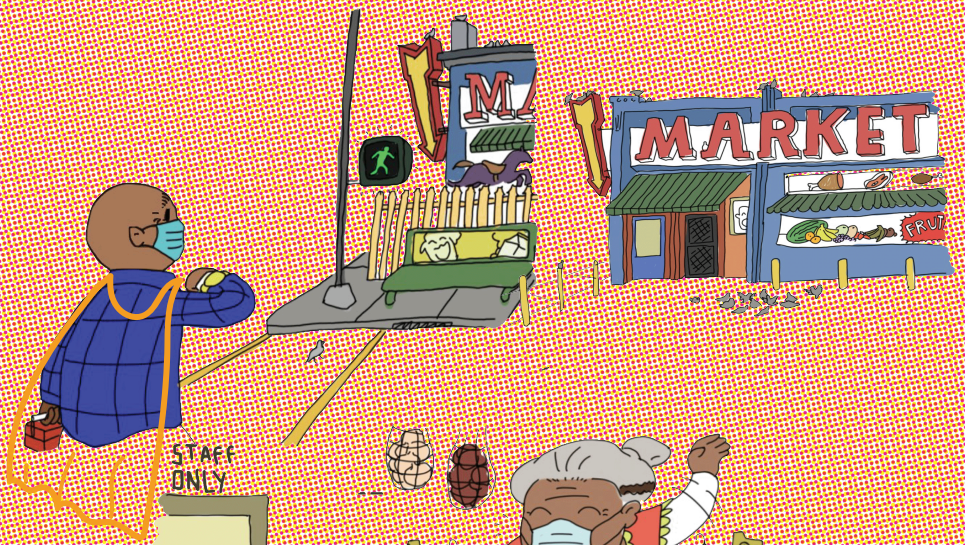
**LAVARSE LAS MANOS ES
¡CRUCIAL!**

LAVE SUS MANOS ADECUADAMENTE:

- Aplique suficiente jabón para cubrir sus manos.
- Lave detrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Lávese las manos durante veinte segundos.

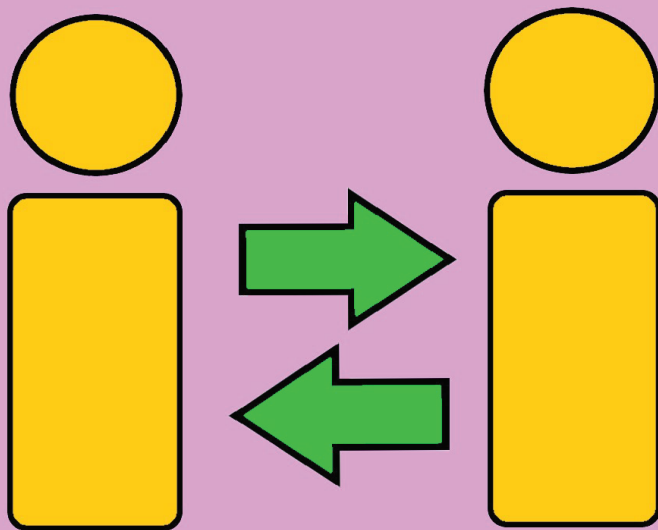
CUÁNDO DEBE LAVARSE LAS MANOS:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de regresar de una salida pública (supermercado, trabajo, hospital, autobús, elevador, etc.)
- Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Antes y después de comer.
- Después de ir al baño.
- Después de usar objetos de uso frecuente como computadoras, dinero, teléfonos celulares, etc.



05

6 PIES



Distancia Social

¿POR QUÉ DEBERÍAS MANTENER 6 PIES DE DISTANCIA?

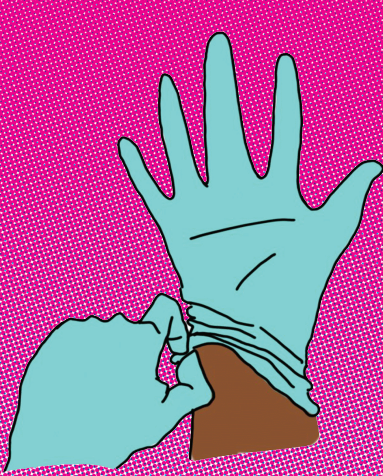
Las gotas pueden viajar de 3 a 6 pies de distancia y pueden contener el virus. Mantener una distancia de 6 pies reduce la posibilidad de contraer el virus y propagarlo a nuestros seres queridos.

SI NECESITAS SALIR:

- Usa una mascarilla
- Evita a las personas que no lleven máscaras.
- Mantenga una distancia de 6 pies
 - Limite el número de salidas
 - Evite grandes reuniones

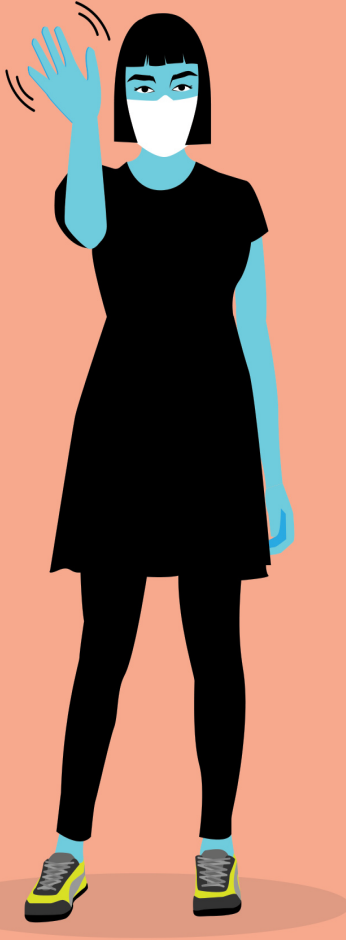
**SI PUEDES,
LO MÁS SEGURO
ES QUEDARSE
EN CASA**

6 PIES



6 FT
6 PIES

11



EL SALUDO



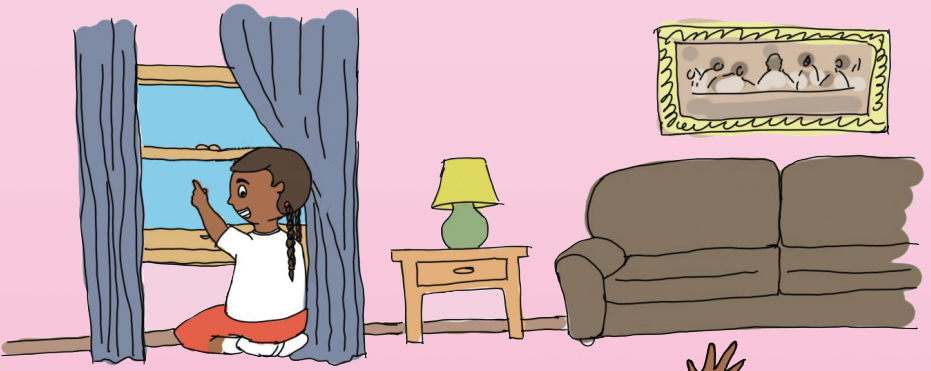
¿POR QUÉ DEBERÍAS EVITAR EL SALUDO DE MANO?

El saludo de mano es una de las formas en que uno puede propagar el virus.

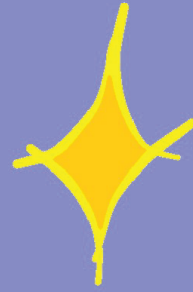
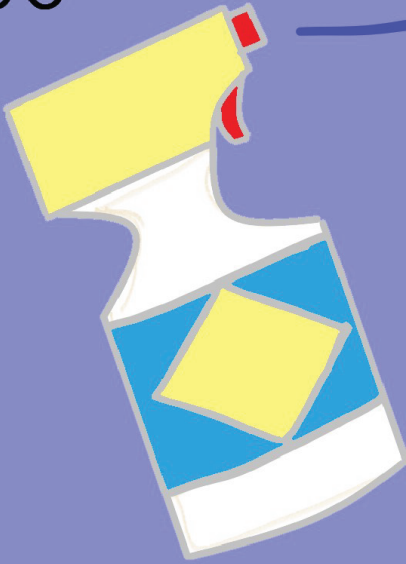
Evite los apretones de manos y los abrazos con personas afuera de su hogar.

Alternativas saludos:

- Inclínación
- Movimiento de cabeza
 - Con el pie
- Agitar la mano



06



El Desinfectante

LIMPIAR Y DESINFECTAR:

Es posible contraer COVID-19 tocando una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz u los ojos.

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC) recomienda limpiar y desinfectar superficies tocadas con frecuencia.

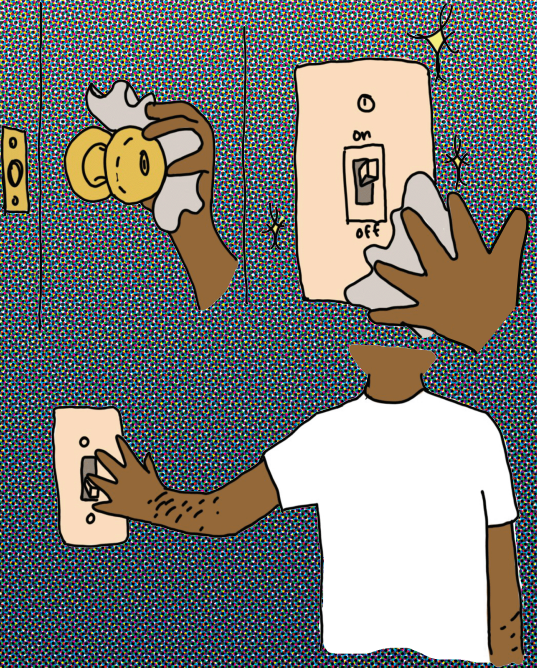
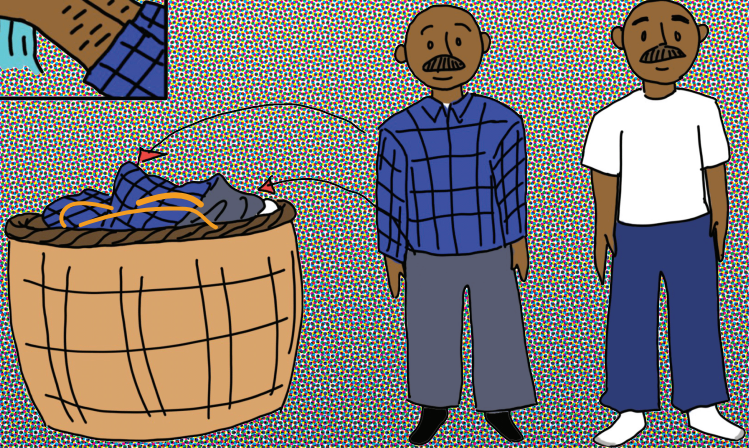
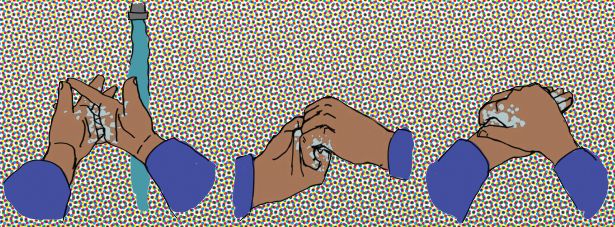
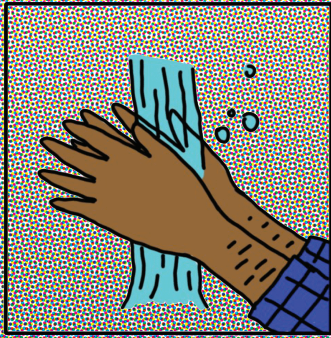
Use toallitas o aerosoles que contengan un mínimo de 60% de alcohol para desinfectar electrónicos.

Seque electrónicos completamente.

Siempre lea y siga las instrucciones en la etiqueta antes de usarlos, para asegurar el uso seguro y efectivo.

DESINFECTE Y LIMPIE:

- Manijas de puertas
- Interruptores de luz
 - Escritorios
 - Teclados
 - Mesas
- Manijas de lavamanos
 - Celulares
 - Baños
- y otros artículos que se tocan con frecuencia





Preguntas frecuentes:

¿Qué debo hacer si me diagnosticaron con COVID-19?

- Aíslese al menos por 10 días hasta que ya no esté en riesgo de propagar COVID-19. DEBE AISLARSE AUNQUE NO MUESTRE NINGÚN SÍNTOMA.
- Dígale a sus contactos cercanos y a cualquier persona que pueda estar expuesto al virus.
- Vigile sus síntomas.
- Si los síntomas empeoran, llame a su proveedor médico inmediatamente o llame al 211 si no tiene un médico.
- Descanse y beba mucha agua.
- Cúbrase la boca con un pañuelo cada vez que tose y estornude. Haga uso constante de tapaboca si vive con otras personas. Ellos también deben usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos.
- Use su máscara dentro y fuera. Cuando esté cerca de personas, al visitar a un médico y al obtener medicamentos.
- Desinfecte todas las superficies y artículos.

Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19.

Salí positivo para COVID-19 y no tengo seguro médico o un médico, ¿dónde puedo obtener ayuda?

Llame al 211, le indicarán el mejor lugar para buscar ayuda.

¿Puedo hacerme una prueba si no tengo seguro médico?

Las pruebas son gratuitas incluso si no tiene seguro. Obtener el examen u otros recursos no afectará su estado migratorio.





Preguntas sobre la vacuna:



¿Por qué es necesario vacunarse cuando mi sistema inmune puede combatir COVID-19?

Para detener una pandemia es necesario utilizar todas las herramientas disponibles. Las vacunas actúan junto con el sistema inmune para que su organismo esté preparado para combatir el virus.

¿Puedo recibir la vacuna contra el COVID-19 ahora?

Primero se ofrecerá la vacuna a los trabajadores de la salud, personas de 65 años o más, trabajadores en manejo de alimento y agricultura, prestadores de servicios de emergencia, educadores y cuidado infantil, y personas entre 18-64 años que tengan ciertas condiciones médicas. El objetivo es que todos puedan recibir fácilmente una vacuna tan pronto cuando grandes cantidades estén disponibles; esto puede llevar algunos meses más.

¿Las vacunas Pfizer/BioNTech y Moderna son seguras?

Si, son seguras y efectivas. La tecnología de ARNm que se utilizó en las vacunas Pfizer/BioNTech y Moderna existe desde hace más de una década y no es nueva en el campo del desarrollo de vacunas. Las vacunas fueron estudiadas en más de 70,000 voluntarios, incluyendo adultos de todas las edades y de diferentes grupos raciales y étnicos.

¿Es cierto que la vacuna tiene, el virus COVID-19?

NO, la vacuna no contienen un virus vivo, debilitado o muerto. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios leves como dolor de brazo, dolores, escalofríos y fiebre después de la vacunación. Estos síntomas son las reacciones saludables y esperadas a la vacuna y, a menudo, desaparecen en pocos días.

¿Cuáles son los ingredientes de la vacunas contra el COVID-19?

Los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19 disponibles en la actualidad incluyen ARNm, lípidos, sales, azúcares y soluciones amortiguadoras. Las soluciones amortiguadoras ayudan a mantener la estabilidad del pH. Los ingredientes de la vacuna pueden variar según el fabricante.

¿Qué debería mencionar al proveedor de vacunación antes de vacunarme?

Tiene que informar a su proveedor de vacunación sobre todas sus afecciones médicas, incluso si usted:

- tiene alguna alergia;
- tiene fiebre;
- tiene un trastorno hemorrágico o recibe anticoagulante;
- está inmunodeprimido o está tomando un medicamento que afecta al sistema inmunitario;
- está embarazada o planea quedar embarazada;
- está amamantando;
- ha recibido otra vacuna contra la COVID-19.

¿Qué debo hacer sobre los efectos secundarios?

Todas las personas que se vacunan contra el COVID-19 serán monitoreadas antes de ir a casa. Si experimenta una reacción alérgica grave después, llame al 9-1-1 o acuda al hospital más cercano.

¿Debería seguir usando mi mascarilla aunque haya una vacuna?

Actualmente no hay suficiente información disponible para afirmar cuándo CDC dejarán de recomendar el uso de mascarillas. Los expertos necesitan conocer más acerca de la protección que ofrecen las vacunas contra el COVID-19 antes de tomar esa decisión. Otros factores, que deben tomar es cuántas personas se vacunaron y cómo el virus se propaga en las comunidades.

Recursos:

Para obtener las actualizaciones más recientes sobre COVID-19:

<https://www.cdph.ca.gov/>

<http://publichealth.lacounty.gov/coronavirus>

Para encontrar sitios de vacunación:

llame a 211

<https://myturn.ca.gov/>

1-833-422-4255

<http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/index-es.htm>

1- 833-540-0473

<https://carbonhealth.com/covid-19-vaccines/los-angeles?lng=es>

Gilbert.Cedillo@lacity.org

213-473-7001

<https://www.calvax.org/>

Para encontrar los sitios de prueba más cercanos :

<https://corona-virus.la/testing-center-map>

<https://covid19.lacounty.gov/testing/>

Para vacunas contra la gripe gratuitas o de bajo de costo:

<https://lacountylibrary.org/free-flu-shots/>

<http://publichealth.lacounty.gov/media/FluSeason/>

Para encontrar bancos de alimentos cerca de usted:

Los Angeles Regional Food Bank

Website: www.lafoodbank.org

Phone: (323) 234-3030

Llame al 211 si no tiene acceso a una computadora para obtener recursos como sitios de prueba y vacunación etc.

Seguro médico para indocumentados:

MyHealthLA o llame a 211

<https://dhs.lacounty.gov/my-health-la/find-a-clinic/>

*Esta revista es el resultado
de una colaboración entre:*



artdivision.org

ARTS IN ACTION

a part of USC Visions & Voices

artsinaction.usc.edu

USC Fisher

Museum of Art

fisher.usc.edu

USC Roski

School of Art and Design

roski.usc.edu



**JUNTOS CONTRA
COVID-19**