

# Lo que necesita saber (COVID-19)

## 1. ¿Qué es?

La enfermedad del Coronavirus 2019 o COVID-19 es un nuevo tipo de infección respiratoria similar a la gripe. Para detener la propagación del COVID-19, le recomendamos que aprenda más sobre cómo protegerse a usted mismo y a los demás.

## 2. ¿Cómo se propaga?

- Por medio de gotas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Por medio del contacto personal cercano, por ejemplo, al cuidar de una persona infectada.

## 3. ¿Cuáles son los síntomas?

- Tos, fiebre y dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas que padecen COVID-19 tienen síntomas leves y mejorarán por sí mismos. Sin embargo, corren más riesgo las personas de edad avanzada, las embarazadas, las personas que poseen un sistema inmunológico debilitado o aquellas que padecen de otros problemas médicos.

## 4. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

- Si es mayor de 65 años o padece de problemas graves de salud, considere la posibilidad de quedarse en un refugio mientras dure el brote. Los refugios tienen servicios que pueden ayudarlo a protegerse de enfermedades graves.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Intente mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas durante este brote de la enfermedad.
- Evite las multitudes si es mayor (65 años o más) o padece de problemas de salud graves.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo descartable, y luego deséchelo. Si no tiene un pañuelo, use su manga (no sus manos).
- No comparta bebidas, comidas, pipas o cigarrillos con otras personas. Evite compartir mantas y ropa de cama.
- Si comparte un espacio pequeño con alguien, considere dormir con la cabeza en los extremos opuestos en lugar de tener las caras juntas.
- Intente limpiar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con productos de limpieza domésticos o toallitas con alcohol.

## 5. ¿Qué debo hacer si tengo los síntomas de COVID-19?

- Evite el contacto cercano con otras personas si está enfermo.
- Si se encuentra en un refugio u otro centro, informe al personal sobre sus síntomas para que puedan ayudarlo a mantenerse a salvo.
- Solo use una mascarilla si está enfermo o se lo indicaron. Si siente que está enfermo y está preocupado por sus síntomas, llame a su médico antes de ir a la clínica para pedirle su consejo. Si no cuenta con un médico de cabecera, llame al 211.
- Converse con su médico sobre cómo puede planificar para estar seguro en las calles o en el refugio. Acérquese a sus amigos, al apoyo social, al administrador de casos o al trabajador de extensión para confeccionar un plan de autocuidado mientras está enfermo.
- Si padece de síntomas graves, como dificultad para respirar o para retener líquidos, llame al 911 o vaya inmediatamente a una sala de emergencias.

## 6. ¿Cómo me puedo preparar?

- Tenga a mano la información de su proveedor de atención médica.
- Vacúnese contra la gripe.
- Si es posible, asegúrese de contar con suficientes medicamentos y suministros.
- Manténgase actualizado con fuentes confiables.
- Contáctese con su Sistema de apoyo durante este tiempo tan estresante. Cuídese y cuide a los demás. Sepa cuándo y cómo buscar ayuda.

Estamos viviendo una situación emergente que es de rápida evolución. Los equipos de divulgación, los administradores de casos y el Departamento de Salud Pública le proporcionarán más información actualizada y orientación a medida que estén disponibles. Llame al 211 para obtener más información.