

COVID-19

Recomendaciones de Salud Pública

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (anteriormente conocido como el “nuevo coronavirus”) es una nueva cepa del virus que se está propagando de persona a persona. Actualmente se encuentra en los Estados Unidos y muchos otros países, después de originarse en China..

¿Cómo se propaga el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los expertos en salud todavía están aprendiendo más sobre la propagación. Actualmente, se cree que se propaga:

- a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda
- entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies)
- al tocar una superficie o objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que han sido diagnosticadas con el nuevo coronavirus han informado tener síntomas que pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de haber estado expuestas al virus.

Fiebre



Tos



Dificultad para respirar



Orientación para personas con mayor riesgo a desarrollar una enfermedad grave de COVID-19

La Salud Pública recomienda que las personas con un riesgo más alto a desarrollar una enfermedad severa permanezcan en casa y lejos de grupos grandes de personas tanto como les sea posible. Entre las personas con mayor riesgo se incluyen:

- Mayores de 60 años
- Con condiciones médicas preexistentes, incluyendo enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares o diabetes
- Con sistemas inmunes débiles
- Quienes están embarazadas

Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, deben consultar con sus proveedores de atención médica.

COVID-19

Recomendaciones de Salud Pública

Orientación para todos

Puede disminuir el riesgo para usted y, lo que es más importante, para aquellos que son más vulnerables a COVID-19:



- **Quédese en casa** y no salga en público cuando esté enfermo.
- **Evite los centros médicos en general a menos que sea necesario.** Si padece de cualquier enfermedad, **llame primero al consultorio de su médico antes de acudir a verlo.**
- **Incluso si usted no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de cuidado a largo plazo o asilos** de ancianos tanto como le sea posible. Si necesita visitar uno de estos centros, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes.



- **No vaya a la sala de urgencias a menos que sea esencial.** Los servicios médicos de emergencia necesitan atender primero a las necesidades más críticas. Si tiene tos, fiebre u otros síntomas, llame primero a su médico de cabecera.



- **Practique excelentes hábitos de higiene personal**, incluyendo lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.



- **Manténgase alejado de las personas que están enfermas**, especialmente si tiene mayor riesgo de contraer el coronavirus. .
- **Limpie las superficies y los objetos tocados con frecuencia** (como manijas e interruptores de luz). Los productos regulares de limpieza del hogar son eficaces.
- **Descanse mucho, beba muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle su estrés** para mantener fuerte su inmunidad.