



COVID-19

Conavirus
Medidas de
Prevención
Nuevas

¡No tenga miedo, prepárese! Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como COVID 19



Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Si jabón y agua no son disponibles, use un desinfectante con base de alcohol para las manos que contenga cuando menos 60% de alcohol. El lavado minucioso con jabón y agua quitará la mayoría de microorganismos.



Evite tocarse la boca, nariz, y ojos con las manos sin lavar.



Cubra su toz o estornudo con un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel en la basura después de usarlo.



Limpie y desinfecte aquellos objetos y superficies usados con frecuencia incluyendo: escritorios, mesas, cubiertas de gabinetes, lavabos, agarraderas de puertas, llaves, rieles, teléfonos, baños, y cuartos. La limpieza remueve gérmenes de las superficies, mientras el desinfectante mata los gérmenes en las superficies. Use productos con base de alcohol para desinfectar las superficies.



Quédese encasa cuando esté enfermo, excepto para recibir cuidado médico. Llame a su doctor antes de ir a ser revisado para que estén enterados de su condición. Evite el contacto cercano con gente que está enferma. Si un miembro de la familia está enfermo, colóquelo en un cuarto separado con baño si es posible.



Recuerde estar tranquilo y practicar buena higiene. Comuníquese con su departamento de salud local o su médico personal con cualquier pregunta.

Información Para el Público en General de la Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

Ha sido determinado que no se necesita ser hospitalizado en este momento, y que se puede quedar en su casa sin peligro. La mayoría de la gente con infecciones respiratorias como la gripa, el flu, y la enfermedad del Coronavirus (COVID-19) tendrán síntomas ligeros y se pueden aliviar con el cuidado apropiado en la casa sin la necesidad de ver a un doctor. Las personas mayores de edad, mujeres embarazadas, o aquellos que tengan un sistema inmunológico débil, o cualquier otro problema médico tienen mayor riesgo de enfermarse seriamente o tener complicaciones. **Al evitar visitar un centro médico, usted evita contagiarse de una infección nueva y protege a otros de contagiarse de una infección que usted traiga.**

TRATAMIENTO

No hay tratamiento específico para la mayoría de virus, incluyendo aquellos que causan la gripa y aquellos que causan COVID-19.

La mayoría de la gente se recupera por si solos de estos virus, incluyendo COVID-19. Aquí están los pasos que usted puede tomar para ayudar a recuperarse:

- ✓ Reposo
- ✓ Tome suficientes líquidos
- ✓ Tome medicamentos sin receta para la gripa y el flu como el Tylenol (de preferencia) y Ibuprofen (el uso de Ibuprofen puede ser controversial) para reducir la fiebre y el dolor. Siga las instrucciones en el paquete, a menos que su doctor le de instrucciones específicas. Note que estas medicinas no ‘curan’ la enfermedad y no detienen la distribución de gérmenes.

COVID-19 EXAMEN

El examen de COVID-19 está disponible a través de su médico personal primario. Llame a su médico y pregunte del examen. Si no tiene usted un médico personal primario, comuníquese con un centro de urgencias médicas o con una clínica de salud cercana y pregunte como puede ser examinado. **El examen es únicamente disponible a través de su médico personal primario o cualesquier otro médico.**

Usted debe seguir los pasos de prevención indicados abajo hasta que un representante del cuidado de la salud o el departamento local de salud determine que usted puede regresar a sus actividades normales:

Manténgase aislado de otras personas en su casa

Lo más posible, usted debe mantenerse en un cuarto específico y lejos de otras personas en su casa. También, debe usar un baño separado, si hay disponible.

Cuide su salud mental

Usted puede sentir ansiedad, miedo, soledad o incertidumbre. El vínculo de internet siguiente tiene una guía con una lista de recursos de comportamiento que ayudaran a su salud mental y unas sugerencias para ayudar a su salud emocional mientras usted esté en cuarentena:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

Cubra su cara con una mascarilla

Si tiene una, usted deberá usar una mascarilla cuando usted este alrededor de otra gente (por ejemplo, al compartir un cuarto o un vehículo) o mascotas, y antes que usted entre a la oficina de su médico o representante del cuidado de la salud. Si no tiene una mascarilla, mantenga una distancia de al menos seis pies de otra gente.

Cubra su tos y sus estornudos

Cubra su boca y su nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Disponga de los pañuelos de papel usados en un bote de basura forrado con bolsa de plástico.

Limpie sus manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua cuando menos veinte segundos o limpie sus manos con un desinfectante con base de alcohol que contenga 60-95% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas juntas hasta que se sequen. El Jabón y agua deben de usarse de preferencia si sus manos están visiblemente sucias.

Evite tocarse la cara

Los virus que afectan el sistema respiratorio entran al cuerpo a través de las membranas mucosas que se encuentran en los ojos, nariz, y boca.

Limpie todas las superficies que se tocan diariamente

Las superficies que se tocan diariamente incluyen cubiertas de gabinetes, mesas, agarraderas de puertas, accesorios del baño, inodoro, teléfonos, teclado de computadora, tabletas, mesilla de cama.

Evite compartir artículos personales

No se debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, sábanas y cobijas con otra gente o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, deberán ser lavados minuciosamente con jabón y agua.

CUANDO BUSCAR ATENCION MÉDICA

Usted debe buscar atención medica si no se ha mejorado en el transcurso de una semana, o si sus síntomas han empeorado.

Es mejor llamar a su doctor con anterioridad para discutir sus síntomas, si es posible. Se recomienda que busque atención médica cuando tenga síntomas serios como:



Descontinuar el aislamiento en casa

La decisión de descontinuar el aislamiento en casa debe ser de acuerdo a circunstancias locales y debe ser consultado con los representantes de salud, y departamentos del estado y locales.