

¿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.

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.

Si tiene síntomas de COVID-19 o preguntas, puede llamar al:

- Centro De Atención Telefónica Para Coronavirus Del Condado De Mason, **360-427-9670 ext 599**. Esta línea de ayuda está abierta de 8 a.m. a 4 p.m. todos los días.
- Centro de llamadas para el Nuevo Coronavirus del Estado de Washington, **1-800-525-0127** y presione #. Esta línea de ayuda está abierta de 6 a.m. a 10 p.m. todos los días.

Los operadores pueden comunicarle con un intérprete externo. Necesitará poder decir en inglés en que idioma necesita la interpretación. Puede experimentar largos tiempos de espera.

Estén listos para ayudarse los unos a los otros. Un fuerte sentido de comunidad nos ayudará a sobre llevar un momento difícil.