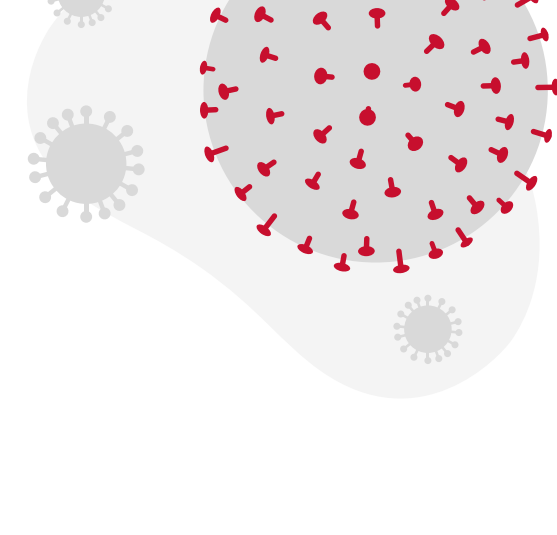


Información sobre el coronavirus

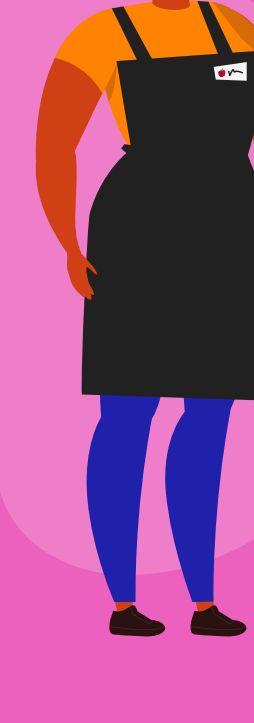
Basada en las pautas de los CDC

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es un virus que causa COVID-19, una enfermedad muy contagiosa que está afectando a todas las comunidades y, en especial, a las comunidades de personas de color.



¿Cuál es la población de riesgo?



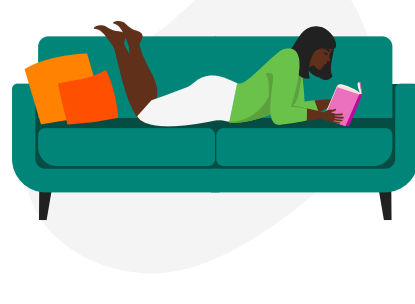
- Personas que tienen enfermedades tales como asma, presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas, que debilitan el sistema inmunitario
- Personas mayores de 60 años
- Personas que deben salir de su casa para ir a trabajar
- Familias numerosas o ampliadas que viven en el mismo hogar
- Personas que viven en zonas densamente pobladas

¿Cómo se propaga el coronavirus?

- Las personas pueden estar infectadas y contagiar a otras aunque no exhiban síntomas.
- Una persona infectada puede propagar el virus cuando tose o estornuda.
- Una persona puede contagiarse también al tocar un objeto infectado y luego tocarse la cara con las manos.



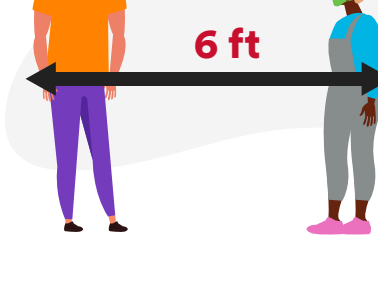
¿Qué hacer para evitar el contagio?



Quedarse en casa siempre que sea posible



Lavarse las manos seguido y durante 20 segundos como mínimo



Mantener seis pies de distancia



No tocarse la cara

¿Cómo cuidarse si hay que salir de casa?



- Usar una mascarilla de tela que cubra la boca y la nariz siempre que sea posible, para evitar el contagio.
- Al volver a casa, lavarse las manos durante 20 segundos como mínimo y cambiarse la ropa inmediatamente.
- Al usar transporte público, mantenerse a seis pies de otros pasajeros y evitar tocar superficies.
- Limitar la cantidad de personas que salen de la casa; que sean solo una o dos.

¿Cómo lidiar con las emociones negativas?

Es normal sentir tristeza, estrés, miedo o ansiedad en estas circunstancias. Es recomendable dedicar unos minutos todos los días a una actividad para uno mismo. También es bueno contactar a un amigo o un familiar si necesita conversar.

Cuidarse a uno mismo ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y a aliviar la ansiedad. Asegúrese de:



Hacer ejercicio



Comer saludablemente



Dormir la cantidad de horas necesarias



Liberar estrés

¿Cómo proteger a los familiares mayores y en riesgo?

Si en el lugar donde vive es difícil mantener la distancia recomendada, puede hacer lo siguiente para cuidar a sus seres queridos:



- Usar una mascarilla cuando están cerca.
- Toser y estornudar en el pliegue del codo.
- No compartir vasos, utensilios ni comida del plato.
- No abrazarlos ni besarlos.
- Limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas de la enfermedad suelen aparecer dentro de un plazo de 14 días después de la exposición al virus. Observe si experimenta:



Tos



Fiebre alta



Falta de aire



Pérdida del olfato o del gusto

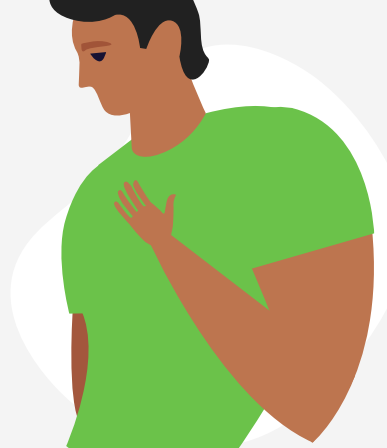


Dolor de garganta

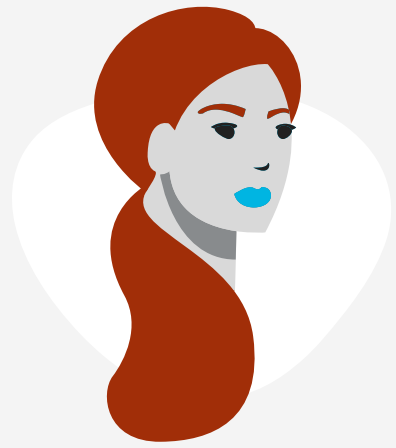
En caso de notar alguno de los siguientes signos de alerta de emergencia, busque atención médica de inmediato:



Dificultad extrema para respirar



Dolor o presión en el pecho que no disminuye



Labios azulados o piel grisácea

Si empieza a sentirse mal, haga lo siguiente:

- Llame a su médico o al departamento de salud local.
- En la medida que sea posible, quédese en casa y manténgase alejado de otros.
- Controle los síntomas para observar si se agravan.



Usted tiene derecho a que le hagan pruebas de detección del coronavirus y a recibir atención médica inmediata.

El centro donde le realicen la prueba no divulgará sus antecedentes ni denunciará su situación migratoria a las autoridades. Si la prueba de detección de coronavirus da un resultado positivo, puede recibir atención médica aunque no cuente con un seguro de salud ni tenga la capacidad de pagar.

Para más información y buenos consejos sobre el coronavirus, visite la página [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). También puede ponerse en contacto con el departamento de salud local o estatal.