

COVID-19

¿QUÉ ES COVID-19 O CORONAVIRUS?

El Coronavirus (COVID-19) es una nueva variedad de virus que se propaga de persona a persona. El virus se originó en China, pero actualmente se está extendiendo por todo el mundo. Aunque la mayoría de los casos de enfermedad son leves, los expertos en salud están preocupados porque este virus tiene el potencial de causar enfermedades graves y neumonía en algunas personas y algunos casos resultan en la muerte.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS?

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del gusto o del olfato. Estos síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus.

¿CÓMO PUEDO HACERME LA PRUEBA DE COVID-19?

Si tiene síntomas, debe aislarse y ponerse en contacto con el Departamento de Salud de Nuevo México al (833) 551-0518. El autoaislamiento es crítico si cree que puede tener el virus. Esto significa que debe permanecer encerrado en una habitación separada del resto de los miembros de su hogar hasta que sepa que no es portador del virus.

Por favor, sepa que no se le pedirá un número de seguro social o un estado de ciudadanía si necesita hacerse pruebas o buscar tratamiento. No hay sanciones penales u otros peligros para usted o su familia si quiere hacerse la prueba o solicitar tratamiento para COVID-19.

¿QUÉ HAGO SI DOY POSITIVO EN LA PRUEBA DE COVID-19?

Quédese en casa excepto para recibir atención médica.

- Quédese en casa. La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para recibir atención médica. No visite las áreas públicas.
- Cuídese. Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos de venta libre, como el acetaminofen, para ayudarle a sentirse mejor.
- Manténgase en contacto con su médico. Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de recibir atención si tiene problemas para respirar, o si tiene cualquier otra señal de advertencia de emergencia, o si cree que es una emergencia.
- Evite el transporte público, los viajes compartidos o los taxis.

Sepárese de los demás.

- En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas y mascotas en su casa. Si es posible, debe usar un baño separado. Si necesita estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara.
- Evite compartir artículos personales de la casa como platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas en su casa. Lave bien estos artículos después de usarlos.
- Limpie y desinfecte los artículos que se tocan con frecuencia, como teléfonos, controles remotos, mesetas, manijas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.

- Si un proveedor de atención médica u otra persona necesita limpiar y desinfectar el dormitorio o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El proveedor de atención médica u otra persona debe usar una mascarilla y guantes desechables antes de la limpieza. Deben esperar el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño antes de entrar a limpiarlo y usarlo.

¿QUÉ TAN GRAVE ES EL CORONAVIRUS?

La mayoría de los casos de enfermedad por coronavirus son leves y no requieren atención hospitalaria. Un pequeño porcentaje de personas se enferman gravemente con problemas pulmonares y respiratorios, como la neumonía. Los adultos mayores y las personas con problemas médicos subyacentes corren el mayor riesgo.

¿CÓMO SE PROPAGA EL CORONAVIRUS?

Actualmente, se cree que el virus se propaga:

- A través de las partículas de la respiración cuando una persona enferma tose o estornuda
- Al tocar objetos o superficies contaminadas con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos
- A través del contacto cercano con personas enfermas (dentro de unos 6 pies, o 2 metros)

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL CORONAVIRUS?

Todos tienen un papel que cumplir en la prevención de la propagación de la enfermedad, especialmente para proteger a las personas que corren mayor riesgo. Estas medidas ayudarán a prevenir la propagación de COVID-19:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o el codo al toser o estornudar.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- Evita los grandes grupos de personas.
- Use una cubierta para la cara cuando salga de su casa.

¿CÓMO PUEDO HACER UNA CUBIERTA PARA LA CARA?

Ahora es necesario cubrirse la cara cuando se sale de casa. El CDC ha creado un tutorial sobre cómo hacer su propia cobertura para la cara en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Usted puede fácilmente crear una cobertura de la cara de una bufanda o pañuelo en casa. Asegúrese de duplicar la capa de tela y que use la cubierta sobre su nariz y boca.