

# INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

## PARA LOS ADULTOS MAYORES E INDIVIDUOS DE ALTO RIESGO

EL NUEVO 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 PROPAGANDO EN LOS ESTADOS UNIDOS Y OTROS PAÍSES.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS?

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos o problemas para respirar. Estos síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar en contacto con alguien infectado.

### ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD GRAVE?

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 (más de 60 años) y las personas de cualquier edad con condiciones médicas subyacentes corren el mayor riesgo.

### ¿CUÁNDO DEBO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Si tiene síntomas de fiebre, tos o falta de aire o si ha viajado recientemente a un país en el que se ha producido un nuevo coronavirus, llame al Departamento de Salud de NM al (855) 600-3453.

El Departamento de Salud de Nuevo México es la agencia principal para la respuesta estatal al coronavirus. Se recomienda a los miembros de la comunidad que visiten <https://cv.nmhealth.org> o que llamen al (833)-551-0518 para hacer preguntas generales.

### ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO UN MAYOR RIESGO?

- **Tengan los productos a la mano...**
  - Asegúrese de que tiene suficientes medicamentos. Es posible que deba ponerse en contacto con su médico o farmacéutico para preguntarle sobre la posibilidad de obtener medicamentos adicionales.
  - Tenga a la mano suficientes alimentos y artículos para el hogar en caso de que necesite quedarse en casa por un tiempo.
  - Considere la posibilidad de obtener recetas, artículos y alimentos por entrega a domicilio en lugar de visitar la tienda.
- **Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas**, esto incluye quedarse en casa si está enfermo.
- **Quédese en casa tanto tiempo como sea posible**, pero si necesita salir, manténgase alejado de otros individuos y evite las multitudes. Considere la posibilidad de posponer cualquier viaje próximo, especialmente en cruceros.
- **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.
- **Limpie y desinfecte** todas las superficies que se tocan con frecuencia en su casa como manijas de puertas, teléfonos celulares, controles remotos, mesas, barras de cocina y accesorios de baño.
- **Tenga un plan de emergencia** para los familiares, amigos u otros servicios para llevar comidas, medicamentos u otros artículos a su casa si se enferma.