

Qué debe saber sobre el COVID-19

SÍNTOMAS

Se reportaron una gran variedad de síntomas. Los síntomas pueden tardar de 2 a 14 días en aparecer después de que alguien se haya expuesto al virus.

Abajo hay una lista de síntomas que se reportaron:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

***Consulte con su proveedor médico si tiene algún síntoma grave que le preocupe.**



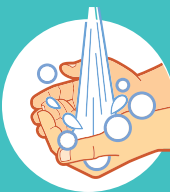
*BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE URGENCIA SI TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión constante en el pecho
- Labios o cara azulados
- Confusión reciente
- Incapacidad para despertarse o permanecer despierto

***Informe al 911 o su centro de emergencia local si necesita atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.**

PREVENCIÓN

Se cree que el virus se transmite principalmente entre personas con estrecho contacto (a menos de 6 pies el uno del otro). Se puede transmitir a través de las gotas de la respiración en la tos, los estornudos o cuando habla con alguien que tiene el virus. Algunos estudios sugieren que las personas pueden tener COVID-19 y no tener ningún síntoma.



Siga estas recomendaciones para ayudar a prevenir la propagación del virus:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos cada vez (use un sanitizante de manos si no hay agua ni jabón disponibles).
- Practique el distanciamiento social evitando el contacto cercano con otros, mantenga una distancia de 6 pies.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no se lavó las manos.
- Use una mascarilla sobre su boca y nariz cuando vaya a estar en lugares públicos o cerca de otras personas.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Quédese en casa si tiene síntomas.
- Cúbrase con un pañuelo cuando tosa o estornude y luego deséchelo.

LIMPIE Y DESINFECTE SU CASA

Siga las recomendaciones de limpieza y desinfección de su casa para ayudar a proteger a quienes están en mayor riesgo y a prevenir la propagación del virus. Abajo hay algunas directrices recomendadas por los CDC; para obtener las directrices detalladas completas, consulte el folleto sobre limpieza y desinfección para grupos familiares o visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

- Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.
- Use agua y jabón para limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros y lavabos, etc... y las superficies suaves como alfombras y cortinas.
- Considere poner una funda que pueda lavarse a los artículos electrónicos y siga las instrucciones del fabricante.
- Desinfecte con un desinfectante de uso doméstico registrado por la EPA o una solución de blanqueador diluido. <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>.
- Lave ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos.



Cuando alguien está enfermo en casa

- Si es posible, mantenga un dormitorio y un baño separados para la persona enferma.
- Si es posible, haga que la persona enferma coma en su habitación, lave sus platos y utensilios con agua caliente y use guantes desechables.
- Forre un bote de basura para que use exclusivamente la persona enferma.
- Lávese las manos (por al menos 20 segundos) con frecuencia o use un sanitizante para manos tenga al menos un 60% de alcohol etílico.

MASCARILLAS:

Use una mascarilla o cubierta para ayudar a proteger a los demás. Usar de forma correcta la mascarilla puede ayudar a evitar la propagación del COVID-19.

- Asegúrese de que pueda respirar a través de la mascarilla.
- Úsela siempre que vaya a estar en público.
- Cúbrase por completo la boca y la nariz, asegurándose de que no queden huecos a los lados.
- No toque la mascarilla; si lo hace, luego lávese las manos.
- Lávela después de usarla y déjela secar por completo.
- Las mascarillas no deben usarse en niños menores de 2 años o en personas que tengan problemas para respirar o que no puedan quitársela sin ayuda.
- Cuando se quite la mascarilla, sujétela solo por las presillas o por las cuerdas detrás de la cabeza, junte los extremos y lávela.



*Para aprender a hacer su propia mascarilla, consulte el folleto *Cómo hacer mascarillas* o visite:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

POBLACIÓN DE ALTO RIESGO

Hay diferentes factores que incrementan el riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19.



- **Edad:** Entre los adultos, el riesgo de enfermedad grave aumenta con la edad, cuanto mayor es la edad, mayor es el riesgo. Ocho de cada diez muertes por COVID-19 reportadas en los EE. UU. fueron de adultos de más de 65 años. El riesgo mayor lo tienen las personas de más de 85 años.
- **Condiciones preexistentes:** Ciertas condiciones, como enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, anemia de células falciformes, diabetes mellitus tipo 2, condiciones cardíacas graves y las personas inmunodeprimidas tienen más riesgo de enfermedad grave. Otras condiciones que pueden aumentar el riesgo de enfermedad grave, pero de las que hay datos limitados, son el asma, la fibrosis quística, la hipertensión, las enfermedades del hígado y otras.

MANTENERSE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE SANO:

La pandemia de COVID-19 afectó nuestras vidas de muchas formas. Puede ser difícil adaptarse a los cambios en el estilo de vida, como el trabajo desde casa, el desempleo temporal, la enseñanza a distancia para los niños y la actividad social limitada.



Abajo hay una lista de recomendaciones para ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

- Haga ejercicio todos los días
- Manténgase hidratado
- Siga una dieta saludable
- Mantenga una rutina
- Relájese y reduzca el estrés
- Dedique tiempo a relajarse
- Ejercite tu cerebro, manténgase social y comuníquese con otros
- Sepa qué hacer si se enferma y dónde puede recibir tratamiento
- Mantenga un patrón de sueño saludable
- Salga, practicando distanciamiento social
- Tómese un descanso de ver, leer o escuchar las noticias.
- Busque ayuda cuando sea necesario

Para obtener información y recursos adicionales, no dude en visitar <https://www.AMITAhealth.org/covid-19/>