

## **VERSIÓN EN ESPAÑOL**

ADVERTENCIA: TOME EN CUENTA QUE LA INFORMACIÓN A CONTINUACIÓN PUEDE CAMBIAR POR INFORMACIÓN MÁS RECIENTE SOBRE COVID-19. REFIÉRASE A WHO (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD), CDC (CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES), NIH (INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD), DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE MASSACHUSETTS.

LA INFORMACION A CONTINUACION ESTA DESTINADA A RESPONDER PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL CORONAVIRUS. NO ESTÁ DESTINADA A TRATAR O REEMPLAZAR LA OPINIÓN DE PROFESIONALES DE LA SALUD O PAUTAS DE SU GOBIERNO LOCAL.

## **ABOUT COVID-19**

Otros nombres CORONAVIRUS-19, nCoV-19, SARS-CoV-2. **SARS** REPRESENTA SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO SEVERO.

## **QUÉ ES COVID-19?**

La enfermedad del coronavirus es una enfermedad infecciosa causada por el recientemente descubierto, coronavirus (WHO). El nombre está basado en su apariencia, similar a una corona o aureola. (NIH). La enfermedad puede causar desde síntomas leves a síntomas severos.

## **COMO SE TRANSMITE O CONTAGIA EL COVID-19**

El virus Covid-19 se propaga primordialmente por gotitas de saliva y secreción de la nariz cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, así que es importante practicar higiene respiratoria (por ejemplo, cubrirse la boca al toser con el brazo). (WHO)

Se piensa que el virus se contagia principalmente de persona a persona.

- Entre personas que están en contacto cercano (6 pies o menos).
- A través de gotitas de saliva o secreción nasal que se producen cuando la persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente ser inhaladas a los pulmones.
- Algunos estudios recientes sugieren que COVID-19 puede ser propagado por personas que no demuestran síntomas. (CDC.GOV)

## **CUALES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?**

Síntomas comunes incluyen:

- Fiebre
- Cansancio
- Tos seca

Otros síntomas incluyen:

- Dificultad para respirar
- Dolores y achaques
- Dolor de garganta
- Pocas personas reportan diarrea, náuseas y nariz mucosa. (WHO)

### **QUIENES SON LOS MÁS VULNERABLES?**

Adultos mayores y personas con condiciones médicas severas como enfermedades del corazón o de los pulmones o diabetes parecen tener alto riesgo de desarrollar complicaciones de la enfermedad COVID-19. (CDC.GOV)

### **CUÁNDO DEBE LLAMAR A SU DOCTOR O AL 911?**

Personas con fiebre, tos o dificultad para respirar deben llamar a su doctor y buscar atención médica. (WHO)

### **QUIÉN DEBE HACERSE LA PRUEBA?**

Si usted desarrolla síntomas de COVID-19, llame a su doctor y dígame sobre sus síntomas, ellos le ayudarán a decidir si debe hacerse la prueba. Para mayor información visite la página web del CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

Massachusetts tiene un recurso que usted puede usar para evaluar sus síntomas y buscar el cuidado apropiado: <https://www.mass.gov/how-to/check-your-symptoms-for-covid-19-online>

También puede llamar al 2-1-1, la línea telefónica directa de apoyo del estado. (mass.gov)

### **CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS**

Protéjase a sí mismo y a los demás del coronavirus lavándose las manos o usando gel antibacterial frecuentemente y no tocándose la cara. (WHO)

**Evite contacto cercano** con personas que estén enfermas. Quédese en casa tanto como le sea posible. **Mantenga distancia entre usted y otras personas.** Recuerde que personas que

no presentan síntomas también pueden propagar el virus. Mantenerse a distancia de otras personas es especialmente importante para personas de alto riesgo. (CDC.GOV)

### **LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE**

**Lávese las manos** con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con gel antibacterial que contenga un mínimo de 60% de alcohol (CDC.GOV). Cuando se lave las manos asegúrese de entrelazar sus dedos y el pulgar. Restriegue la palma de sus manos con las puntas de sus dedos y no olvide lavarse las muñecas y si lleva puesto un anillo déle la vuelta. Cierre el grifo usando una toalla de papel. Si está usando gel antibacterial, déjese secar las manos naturalmente (al aire).

### **CUANTO TIEMPO PUEDE SOBREVIVIR EL VIRUS EN SUPERFICIES**

El virus puede sobrevivir en superficies por varios días. Sobrevive por más tiempo en plástico y acero inoxidable. Hasta 3 horas en el aire y cajas de cartón, de acuerdo a un estudio conducido por la UAB. Para más detalles sobre el estudio vaya a [uab@edu](mailto:uab@edu).

### **QUE OBJETOS COMUNES DEBEN SER LIMPIADOS?**

- **Limpie Y desinfecte diariamente** superficies tocadas con frecuencia. Esto incluye mesas, las manillas de las puertas, switches (interruptor) de luz, encimeras, manillas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos y fregaderos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use detergente o jabón y agua antes de desinfectarlas. (CDC.GOV)

### **QUE PRODUCTOS SON EFECTIVOS CONTRA COVID-19?**

Cloro, alcohol y otros productos de uso doméstico aprobados por la EPA (Agencia de Protección Ambiental). (CDC.gov). Por favor tenga cuidado y siga las instrucciones en el envase del producto. Tome en cuenta que 60-70% alcohol es diferente al 60 o 70 grados de alcohol en bebidas alcohólicas y no es efectivo en contra del virus.

### **EXISTE CURA O VACUNA?**

Hasta el momento, no hay tratamientos específicos o vacunas para el COVID-19. Sin embargo, hay muchos estudios clínicos en marcha evaluando tratamientos potenciales. (WHO).

### **ESTADO DE MASSACHUSETTS Y/O PAUTAS FEDERALES**

## **QUÉ NEGOCIOS ESTÁN ABIERTOS/CERRADOS O SON CONSIDERADOS ESENCIALES?**

Los negocios que son considerados esenciales son los hospitales, tiendas de comida, gasolineras, bancos, restaurantes. Para más información visite [Mass.gov](http://Mass.gov)

## **DEBO USAR MÁSCARA CUANDO SALGA FUERA MI CASA?**

Usar una máscara hecha en casa es solo una recomendación y no un requisito. Al usar una máscara hecha en casa, usted está protegiendo a las personas a su alrededor.

## **YO NO SOY UN TRABAJADOR ESENCIAL, CUANDO PUEDO REGRESAR A TRABAJAR?**

La reapertura del estado será decidida por el gobernador de Massachusetts.

## **CUANDO REGRESARAN MIS HIJOS AL COLEGIO?**

La reapertura del estado será decidida por el gobernador de Massachusetts.

## **SI TENGO OTRAS PREGUNTAS, HAY ALGUN NUMERO DE TELEFONO QUE PUEDA LLAMAR O ENVIAR MENSAJES DE TEXTO?**

Envíe la el mensaje de texto COVIDMA al 888-777 para actualizaciones importantes. Llame a la línea de información del estado al 2-1-1. Presione 1 para inglés y presione 8 para español.

## **AYUDA PARA DESEMPLEADOS**

### **CÓMO APLICO PARA EL SEGURO DE DESEMPLEO Y QUIÉN ES ELEGIBLE?**

<https://www.mass.gov/how-to/apply-for-unemployment-benefits>. Esta página web provee información en español.

### **DÓNDE PUEDO DONAR COMIDA O DINERO?**

La primera dama del estado de Massachusetts Lauren Baker y otras fundaciones y organizaciones lanzaron [MACOVID19RELIEFFUND.ORG](http://MACOVID19RELIEFFUND.ORG) para ayudar a personas en nuestra comunidad.

Para más información [info@MACovid19ReliefFund.org](mailto:info@MACovid19ReliefFund.org)

### **DÓNDE PUEDO RECIBIR AYUDA PARA DARLE DE COMER A MI FAMILIA?**

Visite el comedor gratuito (FOOD PANTRY o SOUP KITCHEN) en su comunidad para donaciones u otros servicios.

GENYOUTH and SAP son dos organizaciones sin fines de lucro para beneficio de niños. Envíe el mensaje de texto **SAP4kids** al 20222 y será redirigido a dar su código postal (zip code) para localizar centros de asistencia de comida, refugio y atención médica en su área.

## **SALUD MENTAL**

### **COMO AYUDAR A FAMILIARES, VECINOS Y AMIGOS QUE ESTEN CORRIENDO RIESGO DE SUICIDIO A CAUSA DEL AISLAMIENTO, TEMOR DE PERDIDA ECONOMICA, FALTA DE VIVIENDA, HAMBRE O ENFERMEDAD FISICA.**

Todos estamos pasando por una situación muy difícil y lidiamos con el estrés de manera distinta. Algunas personas son más vulnerables que otras. <http://cssrs.columbia.edu/> provee información para evaluar el riesgo de suicidio. El Protocolo de Columbia provee evaluación de riesgo de suicidio a través de lenguaje claro y una serie de preguntas simples que cualquiera puede hacer.

Línea Directa Nacional de Prevención al Suicidio 1-800-273-8255

### **QUE PUEDO HACER PARA AYUDAR A LOS TRABAJADORES DE LA SALUD?**

Quédese en casa para prevenir la propagación del virus. Solo salga de su casa cuando sea necesario (para comprar comida, ir a la farmacia, pasear al perro, etc). La meta es "aplanar la curva".

### **CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS NEGOCIOS EN MI COMUNIDAD?**

Los restaurantes se mantienen abiertos preparando comida para llevar y entregas a domicilio. Las tiendas de comidas también se mantienen abiertas, prestando servicio a los adultos mayores en las primeras horas. Mantenga una distancia física de 6 pies o más en todo momento.

### **CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS REFUGIOS DE ANIMALES EN MI COMUNIDAD?**

Visite las páginas web de los refugios de animales en su comunidad y llene una aplicación para adoptar o acoger a una mascota.

## **REFERENCE:**

Cascella, M. (2020, April 6). Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

Cleaning And Disinfecting Your Home. (2020, April 2). Retrieved April 10, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Coronavirus. (n.d.). Retrieved April 6, 2020, from <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

COVID-19 Cases, Quarantine and Monitoring. (n.d.). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.mass.gov/info-details/covid-19-cases-quarantine-and-monitoring>

How Coronavirus Spreads. (2020, April 13). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

How long does the novel coronavirus live on different surfaces? - News. (n.d.). Retrieved April 10, 2020, from <https://www.uab.edu/news/youcanuse/item/11213-how-long-does-the-novel-coronavirus-live-on-different-surfaces>

Massachusetts COVID-19 Relief Fund. (1970, January 1). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.macovid19relieffund.org/>

