



13. ¿Qué puedo hacer si me siento estresado por el COVID-19?

Al escuchar, leer o ver noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, es normal sentirse ansioso y mostrar signos de estrés. Es importante cuidar de su propia salud física y mental. Para consejos sobre cómo lidiar con esto visite bewellindiana.com.

- Para asistencia, llame a Oaklawn al **574-533-1234**. Un especialista del Centro de acceso evaluará sus síntomas, inquietudes y circunstancias, y determinará los siguientes pasos. El servicio es proporcionado sin importar su estatus de seguro médico. Si usted no cuenta con seguro, ofrecen una tarifa basada en sus ingresos y pueden también ayudarlo a buscar cobertura.

14. ¿Qué puedo hacer si me siento acosado o discriminado?

El Condado se compromete a garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión; y que todos separemos los hechos del miedo y nos protejamos contra el estigma. El brote no es excusa para propagar el racismo y la discriminación. Si está siendo acosado o experimenta discriminación por motivos de raza, nación de origen u otras razones, debe informarlo.

15. ¿A quién puedo llamar para obtener información en español?

Llame a la Línea en español de la Coalición Hispana de Salud del COVID-19 (NIHHC's COVID-19 hotline) al **574-206-3938**. Un profesional de la salud lo atenderá en español y estará dispuesto a responder a sus preguntas en español o inglés. Por favor deje su número de teléfono y nombre en caso de que la línea este ocupada, y alguien le devolverá la llamada en menos de 24 horas.

16. ¿Qué más puedo hacer?

- Encuentre un proveedor de salud si aún no cuenta con alguno.
- Actualice su equipo de emergencia con alimento, medicamentos y provisiones que duren 14 días en caso de ser necesaria una cuarentena. Es importante estar tan preparado como sea posible para cualquier emergencia.
- Siempre revise fuentes confiables para obtener actualizaciones e información precisa sobre el coronavirus.
 - Hoja de Datos COVID-19
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
 - Información sobre COVID-19 del Centro para el Control de Enfermedades
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
 - Página sobre COVID-19 del estado de Indiana
 - <https://www.in.gov/coronavirus/>
 - Recursos relacionados con el COVID-19 en diferentes lenguas
 - <https://switchboardta.org/blog/a-round-up-of-multilingual-resources-on-covid-19/>
 - Church Community Services – Asistencia de emergencia
 - <https://www.churchcommunityservices.org>



La información en este panfleto ha sido revisada y aprobada por el Departamento de Salud Del Condado de Elkhart.



1. ¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son grandes familias de virus. Muchos de ellos infectan animales, pero algunos coronavirus en animales pueden evolucionar (cambiar) e infectar humanos, contagiándose de persona a persona. Esto es lo que sucedió con el coronavirus actual conocido como SARS-CoV-2 el cual causa la enfermedad del COVID-19. Las enfermedades por coronavirus en personas típicamente ocasionan una enfermedad leve a moderada, como el resfriado común.

2. ¿Cómo se propaga el coronavirus?

El coronavirus se contagia a partir de una persona infectada que tiene síntomas a través de:

- Gotitas producidas cuando la persona tose o estornuda.
- Contacto cercano persona a persona, como cuando se está cuidando a una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavar sus manos.

3. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Se reportan síntomas leves, pero hay personas que se agravan, requiriendo hospitalización y algunas veces pueden llevar a la muerte. Los síntomas incluyen:

- Fiebre de 100.4°F o más alta
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Escalofríos
- Tembladera combinada con escalofríos
- Dolor muscular
- Pérdida del sentido del gusto o el olfato
- Dolor de cabeza
- Congestión nasal o secreción nasal
- Dolor de garganta
- Nausea o vómito
- Diarrea

4. ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Contacte a su médico familiar y siga sus instrucciones. Puede que él le recomiende hacerse el examen para evaluar si tiene el COVID-19.

Adultos mayores (mayores de 65 años), mujeres embarazadas y aquellos con sistemas inmunes comprometidos, o problemas médicos subyacentes como obesidad, presión arterial alta, diabetes, enfermedades pulmonares o enfermedades cardiovasculares, que experimenten estos síntomas, deberán llamar a su doctor a la mayor brevedad.

Si usted no tiene doctor familiar o seguro médico, vaya a cualquier clínica o sitio que este haciendo las pruebas de COVID-19 gratis, donde no le pedirán una orden médica para hacerse el examen. Le pedirán que complete un cuestionario para determinar si está experimentando síntomas asociados con el COVID-19, y de ser así le harán la prueba.

¡PROTEJASE USTED & PROTEJA A LOS DEMÁS!



- Practique el distanciamiento social - En la medida de lo posible, manténgase a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Lave sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos 70% de alcohol.
- Desinfecte frecuentemente los objetos y superficies que ha tocado con un producto de limpieza regular.
- Cubra su boca cuando tose o estornude con un pañuelo desechable y después tírelo en la basura. Si no tiene un pañuelo, cubra su tos o estornudo con la parte interna de su brazo (no sus manos).
- Use un cubre boca de tela siempre que esté fuera de su hogar y alrededor de otras personas.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca si no ha lavado sus manos.
- Evite el contacto cercano, como besar y compartir vasos y cubiertos.
- Evite todos los viajes no esenciales.



5. ¿A dónde puedo ir a que me hagan la prueba, cuánto cuesta, y cuáles son los requisitos para que me la hagan?

En el inserto puede encontrar una lista completa de los sitios donde se puede realizar la prueba, el costo y los requisitos.

6. ¿Cómo obtendré mis resultados después de que me hayan hecho la prueba?

El proveedor de salud lo contactará por teléfono entre 3 y 7 días después de que le hayan hecho la prueba. Si ellos no lo pueden contactar por teléfono le mandarán una carta por correo a su casa. Por favor tenga en cuenta que muchos de los resultados se están demorando de 7 a 10 días.

7. ¿Qué debería hacer mientras estoy esperando los resultados de la prueba del COVID-19?

- Auto-aíslese hasta que los síntomas muestren mejoría y no tenga fiebre por 3 días consecutivos, sin tomar medicinas.
- Si empieza a desarrollar nuevos síntomas o sus síntomas empeoran, por favor llame a su doctor o si usted no cuenta con un médico de cabecera:
 - o Llame a la línea de Telemedicina del Centro de Salud & Esperanza, al (574) 216-1723 de lunes a viernes, de 10:00 am a 2:00 pm para agendar una tele consulta (por video chat) con un proveedor de salud.
 - Si usted tiene seguro médico, las consultas de telemedicina cuestan \$30 (se requiere pago con tarjeta de crédito o débito). Si no tiene seguro, las consultas son gratuitas. Un profesional de la salud evaluará sus síntomas, determinará si es conveniente hacer más pruebas, y le brindará educación y orientación sobre el manejo de síntomas, incluyendo si se amerita una entrada a la sala de urgencias.
- Llame al 911 si está experimentando síntomas alarmantes, tales como dificultad para respirar, presión o dolor en el pecho, labios o cara tornándose azules, sentido de confusión o dificultad para mantenerse despierto u otros síntomas. Cuando esté en el teléfono indíquele a la persona que usted puede tener COVID-19. Si puede, póngase un cubrebocas antes de entrar en contacto con los paramédicos que lleguen a su hogar.

8. ¿Qué debo hacer si soy diagnosticado con COVID-19?

A. Quéedese en casa, excepto para obtener cuidado médico.

- Quéedese en casa. La mayoría de las personas diagnosticadas con COVID-19 tendrán síntomas leves y se pueden recuperar en casa sin la necesidad de un cuidado médico específico. No salga de su casa, excepto para ir a ver a su doctor. No vaya a áreas públicas.
 - Si usted desarrolla alguno de los síntomas (referirse a la pregunta #3 ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?) listados arriba, permanezca en la casa hasta que hayan pasado al menos 10 días contados desde que aparecieron los primeros síntomas, al menos 3 días (72 horas) consecutivos sin fiebre (sin estar usando medicamento para controlar la fiebre) y hay una clara mejoría en sus síntomas respiratorios (por ej. tos, dificultad para respirar).
- El mínimo número de días que usted debe mantenerse aislado es 10, pero su aislamiento se puede prolongar por más de 10 días.
- Cúidese. Descanse y manténgase bien hidratado. Tome medicamentos que no requieren receta, como el acetaminofen (Tylenol) para ayudar a que usted se sienta mejor.
- Manténgase en comunicación con su médico. Llame a su médico antes de buscar atención en persona. Atiéndase prontamente si tiene molestias para respirar, cualquiera de los síntomas de alarma, o si usted cree que se trata de una emergencia.
- Evite usar el transporte público, compartir auto, servicio de Uber o taxi.



B. Aíslese de otras personas. Tanto como sea posible, manténgase en un solo cuarto, separado de otras personas y mascotas en su casa. Si es posible, utilice un baño aparte de los demás. Si tiene que estar cerca de otras personas o animales, adentro o afuera de la casa, utilice un cubre bocas de tela.

C. Monitoree sus síntomas (referirse a la pregunta #3 ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?).

- Siga las instrucciones que le ha dado su proveedor de salud y el departamento de salud local.

D. Asegúrese de informar a todos sus contactos cercanos que deben estar en cuarentena por 14 días después del último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen a todos los miembros de la casa, cualquier persona con la que haya tenido contacto íntimo, y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies (2 metros) de distancia por más de 10 minutos, empezando 48 horas antes del inicio de sus síntomas hasta que termine su periodo de aislamiento. Además, cualquiera que haya tenido contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como tos/estornudos, cubiertos compartidos o saliva, o proveyó cuidados a usted sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena.

9. ¿Qué debo hacer si soy diagnosticado con COVID-19 pero no tengo síntomas?

Si usted continua sin síntomas, puede entrar en contacto con otras personas después de:

- 10 días después de realizarse la prueba. Dependiendo del consejo de su proveedor de salud y disponibilidad de pruebas, es posible que le pidan que se haga otra prueba para determinar si aún tiene el COVID-19.
- Si le van a hacer otra prueba, usted puede estar cerca de otros cuando obtenga dos pruebas negativas consecutivas, con 24 horas de diferencia.

Si usted desarrolla síntomas después de obtener una prueba positiva, siga la guía que aparece en la pregunta #8 ¿Qué debo hacer si soy diagnosticado con COVID-19?

10. ¿Qué debo hacer si he estado expuesto a una persona diagnosticada con COVID-19?

- Permanezca en casa hasta 14 días después de la última vez que estuvo en contacto con esta persona.
- Tome su temperatura dos veces al día y vigile si desarrolla síntomas de COVID-19.
- Dentro de lo posible, manténgase alejado de personas que están en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, tales como adultos mayores, aquellos con un sistema inmune comprometido y aquellos con condiciones médicas pre existentes.
- Si usted es un trabajador esencial y ha sido expuesto a una persona que dio positivo al COVID-19, usted puede regresar al trabajo si no tiene síntomas, utilice cubre bocas, continúe monitoreando sus síntomas, y en la medida de lo posible practique el distanciamiento social.

11. ¿Puedo contagiarme del virus acariciando perros de otras personas?

Estudios recientes parecen demostrar que las mascotas como perros y gatos se pueden infectar por el coronavirus, pero no sabemos realmente si ellos lo pueden transferir a los humanos. No hay casos comprobados que demuestren la transmisión del virus de una mascota a su dueño.

12. ¿Yo tengo un cubre boca de tela reusable. Con que frecuencia debería lavarlo, y cómo debo lavarlo?

Los cubre bocas de tela se deben lavar todos los días con detergente con el máximo de agua caliente que el material pueda resistir. Después se debe enjuagar con agua caliente y colgarlo para que se seque. Les recomendamos que tenga al menos 2 cubre bocas de tela, así puede usar uno mientras el otro se esta secando.