

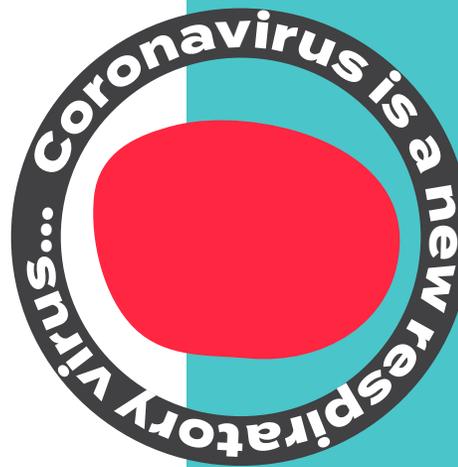
UNA GUÍA DE SALUD COMUNITARIA

para entender
COVID-19

¿QUÉ ES COVID-19?



¿QUÉ ES COVID-19?



El nuevo coronavirus del 2019 (COVID-19) es un nuevo virus que causa enfermedades respiratorias. Identificado por primera vez en Wuhan, China, en 2019, COVID-19 pertenece a una extensa familia de virus llamados coronavirus.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

A close-up profile of a man coughing. A spray of fine white particles is visible coming from his mouth. Several large, semi-transparent colored circles (red, yellow, cyan) are scattered around the spray, representing respiratory droplets. The background is dark.

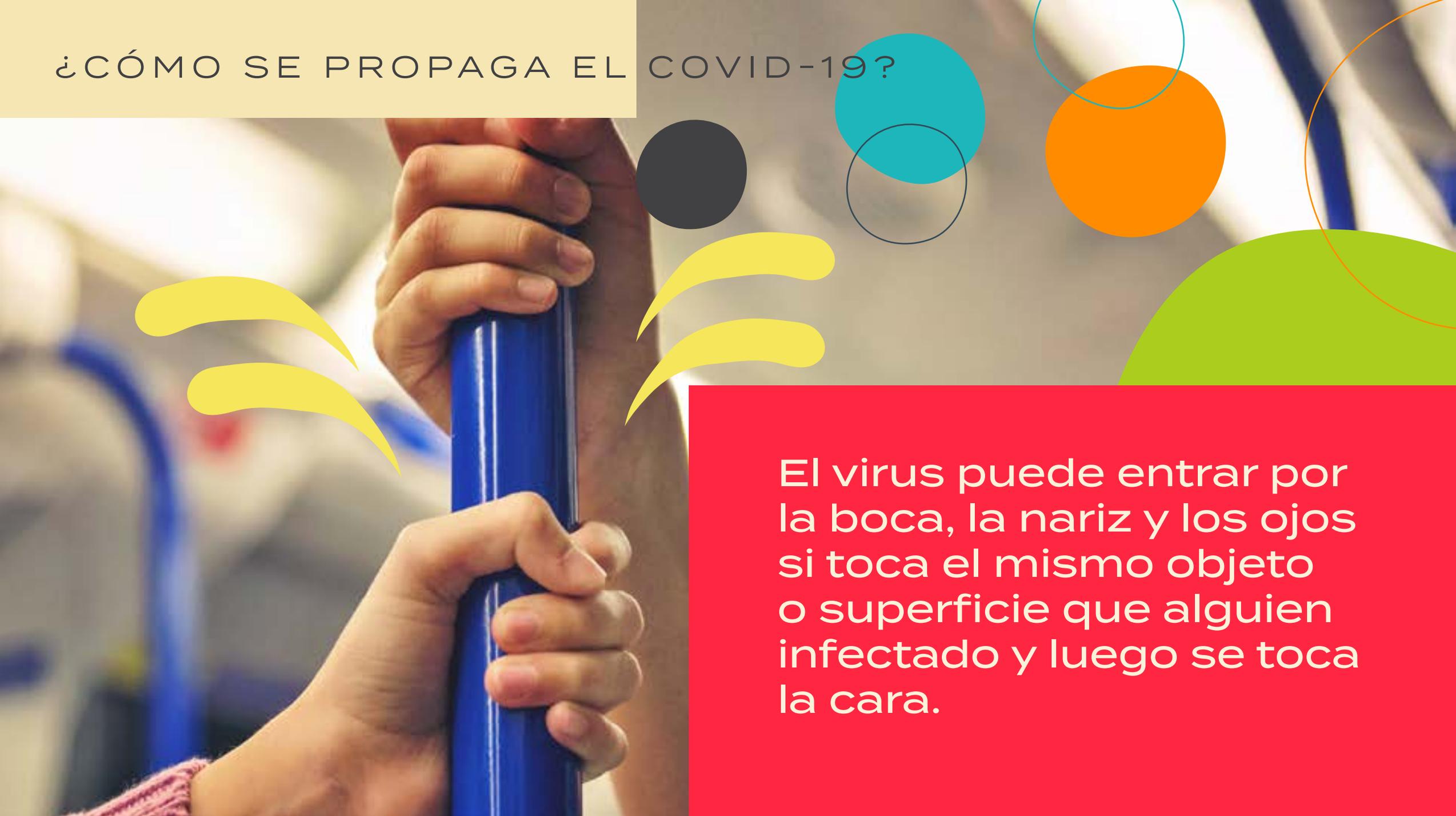
El COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona a través de gotas respiratorias liberadas en el aire cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.



Por contacto físico o cercano
(6 pies o 2 m) con alguien
que tiene el virus.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

A hand holding a blue handrail, with decorative elements including a black circle, a cyan circle, an orange circle, a green circle, and yellow curved lines. The background is a blurred image of a person in a white coat.

El virus puede entrar por la boca, la nariz y los ojos si toca el mismo objeto o superficie que alguien infectado y luego se toca la cara.

¿QUIÉN ESTÁ EN MAYOR RIESGO?

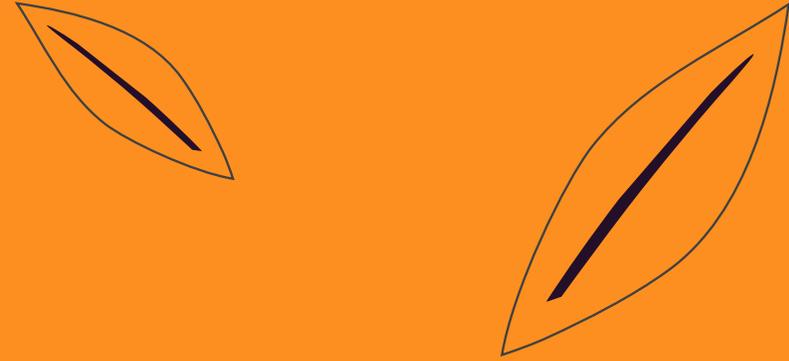
Cualquier persona puede contraer COVID-19. Aún así, la posibilidad de enfermedades graves y hospitalización es mayor para algunos miembros de nuestra comunidad. Factores que aumentan el riesgo de enfermedad grave:

- * Edad: 60 años o más
- * Enfermedad crónica: enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes, obesidad, etc.
- * Sistema inmunológico debilitado: trastornos autoinmunes, cánceres, pacientes en diálisis, mujeres embarazadas, fumadores, etc.





¿QUIÉN ESTÁ EN MAYOR RIESGO?



Los Latinx sin seguro médico presentan tasas más altas en comparación con los blancos. Incluso cuando las pruebas son gratuitas, las poblaciones no aseguradas son menos probables a hacerse pruebas de enfermedades. Las barreras del idioma, el miedo a las políticas antiinmigrantes, como la política de carga del estado, las amenazas de deportación y la distancia de los centros médicos, pueden afectar el acceso a la atención.



Los trabajadores esenciales son más propensos a estar expuestos a COVID-19 y menos probables a mantener la distancia social. Los trabajadores Latinx representan muchos de los trabajadores de la industria de servicios, agrícolas y de manufactura.

Si no puede trabajar desde casa, limite la exposición a otras personas y siga las recomendaciones de salud pública sobre cómo protegerse en el lugar de trabajo.

¿QUIÉN ESTÁ EN MAYOR RIESGO?

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?



Los trabajadores sin licencia por enfermedad pagada pueden ser más probables a seguir trabajando incluso sintiéndose enfermos por temor a perder ingresos.

Si no puede trabajar debido a la enfermedad COVID-19, puede recibir ayuda disponible a través de la Ley de Respuesta al Coronavirus la Familia Primero. Consulte con su departamento de recursos humanos para determinar su elegibilidad.

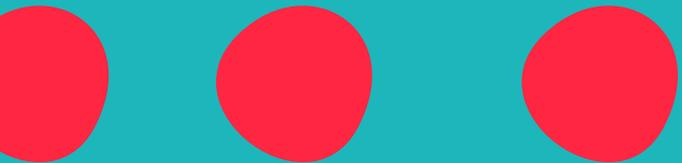
QUÉDESE EN CASA Y EVITE EL CONTACTO:

Quédese en casa tanto como sea posible y solo salga de la casa para hacer tareas esenciales como comprar su despensa, recoger medicamentos, asistir a citas médicas o al trabajo.

Muchos vecindarios de Latinx carecen de supermercados o negocios de calidad que practican diligentemente la desinfección por COVID-19, el distanciamiento social, y los límites de capacidad.



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?



Wash your hands often with soap...

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol anotado en la etiqueta.



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

CUBREBOCAS/MASCARILLA:

Use cubrebocas/mascarilla cuando esté en público. Debe lavar los cubrebocas/mascarillas de tela después de cada uso. Para limpiar adecuadamente, lave con agua tibia en la lavadora.

NO coloque cubrebocas/mascarilla en niños menores de dos años, o en cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarse el cubrebocas/mascarilla por su cuenta.





NO TOQUE SU CARA:

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Al quitarse el cubrebocas/
mascarilla de tela, tenga cuidado
de no tocarse los ojos, la nariz y
la boca. Asegúrese de lavarse
las manos inmediatamente
después de quitarse el
cubrebocas/mascarilla.



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:
Limpie y desinfecte objetos y superficies frecuentemente tocados como mostradores, mesas, perillas de las puertas, teléfonos celulares, accesorios de baño, utilizando limpiadores aprobados por la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA, por sus siglas en inglés). En la etiqueta del producto busque

- * “Coronavirus humano” en la lista de bacterias y virus
- * “EPA Reg. No.” seguido de una serie de números

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?



PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL
El distanciamiento social significa limitar sus actividades en público o con otras personas que no viven en su hogar. Evite las multitudes y el contacto cercano y aléjese físicamente a 2 m (6 pies) de distancia de otras personas.

Es más probable que los Latinx vivan en zonas densamente pobladas, lo que hace más difícil practicar el distanciamiento social. Existe un mayor riesgo de que el virus se propague rápidamente entre las personas que viven cerca, incluso cuando siguen las recomendaciones de salud pública.

El distanciamiento social es la mejor manera de frenar la propagación del virus. Esto ayuda a proteger a las personas que amamos y por quienes nos preocupamos. Usted puede tener menos riesgo personalmente, pero tomar tales medidas beneficiará a toda la comunidad. Usted puede infectar a sus padres o abuelos, hijos, vecinos, compañeros de trabajo, ¡e incluso a las personas que viajan en el autobús!



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

ESTOY SANO(A), ¿TODAVÍA NECESITO PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Una persona puede contagiar de COVID-19 a otras personas antes de tener síntomas. Este tipo de diseminación se llama presintomático, y puede tomar de 2 a 14 días antes de que una persona tenga síntomas.

Una persona que no está mostrando ningún síntoma de COVID-19 (asintomático) también puede propagar el virus a otras personas.



¿CÓMO PUEDO PROTEGER A OTROS?



Quédese en casa si está enfermo(a).

Cubra su tos y estornudos: cubre su tos o estornudos con el codo o con un pañuelo desechable. Tire el pañuelo desechable en un recipiente de basura forrado y límpiense inmediatamente las manos. Use cubrebocas/mascarilla para ayudar a proteger a las personas que no pueden usar cubrebocas/mascarilla.

Quédese en casa: Las personas con síntomas leves generalmente pueden mejorar en casa sin atención médica. No salga de su casa o visite lugares públicos, excepto para recibir atención médica. No utilice el transporte público, “ridesharing” (Uber, Lyft, etc.) o taxi.

Manténgase en contacto con su médico: Llame a su médico antes de ir a su consultorio. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a la línea “Ask-My- Nurse” [Pregunte a un(a) enfermero(a)] al 713.634.1110

Encuentre un centro de salud cerca de usted utilizando el sitio web de Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés)

www.findahealthcenter.hrsa.gov



¿Y SI ME SIENTO ENFERMO(A)?



Controle sus síntomas: Las personas con COVID-19 pueden experimentar una enfermedad respiratoria de leve a grave, y cualquiera de los siguientes síntomas:

- * Fiebre (100,4 °F o 38 °C)
- * Tos
- * Escalofríos o dolores corporales
- * Dificultad para respirar
- * Dolor de cabeza
- * Nueva pérdida de sabor u olor
- * Dolor de garganta
- * Náuseas, vómitos o diarrea

¿Y SI ME SIENTO ENFERMO(A)?

**OBTENGA ATENCIÓN
MÉDICA INMEDIATAMENTE
SI TIENE UNO O MÁS DE LOS
SÍNTOMAS SIGUIENTES:**

- * Dificultad para respirar
- * Dolor persistente o presión en el pecho
- * Confusión o incapacidad para despertarse
- * Labios o cara azulados
- * Fiebre alta (más de 104 ° F o 42 ° C)



¿QUÉ PASA SI ME SIENTO ENFERMO?



Manténgase alejado de los demás: separarse de otras personas o mascotas en su hogar. Quédese en una “habitación para enfermos” específica y use un baño separado, si es posible; limpie las áreas de alto contacto en su “habitación para enfermos” y baño. Solo tenga un baño o habitación, limpie y desinfecte después de cada uso por la persona enferma con COVID-19

Use una mascarilla o cubrebocas sobre su boca y nariz, cada vez que salga de la “habitación del enfermo”. Cada vez que alguien ingresa a la “habitación del enfermo”, ambas personas deben usar una máscara.

Evite compartir artículos personales: no comparta platos, utensilios, vasos, tazas, toallas o ropa de cama cuando esté enfermo. Siempre asegúrese de lavar los artículos de su hogar con agua y jabón.



¿QUÉ PASA SI ME SIENTO ENFERMO?

Tenga un plan sobre cómo su hogar cuidará a un familiar enfermo.

- * Identifique a una persona que pueda cuidar a niños pequeños o miembros mayores del hogar si el cuidador principal se enferma.
- * Prepare un kit de emergencia con al menos dos semanas de alimentos, medicinas y otros suministros para el cuidado del hogar.

Es posible que algunos latinos no vivan cerca de supermercados, farmacias e instalaciones médicas, por lo que es difícil recibir atención médica inmediata o abastecerse de los suministros necesarios.



¿QUÉ PASA SI ME SIENTO ENFERMO?

Aislamiento: separa a las personas enfermas con una enfermedad infecciosa de las personas que no están enfermas.

Cuarentena: separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad infecciosa para ver si se enferman. Los hogares con personas de todas las edades son comunes, por lo que es difícil proteger a los miembros mayores de la familia o aislar a los que están enfermos.

DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA

¡¡¡HACERSE LA PRUEBA!!!

Si cree que ha estado expuesto a COVID-19 o desarrolla síntomas de COVID-19. Las pruebas **GRATUITAS** están disponibles en hcphtx.org o llamando al 832.927.7575.

Hágase la prueba unos 5 días después de asistir a eventos con una mayor probabilidad de COVID-19. Las pruebas demasiado pronto pueden dar como resultado un resultado falso negativo.

Algunos latinos indocumentados también pueden evitar buscar tratamiento médico debido a los temores de deportación. Recibir pruebas o atención médica para COVID-19 no se utilizará para determinar la aprobación de una tarjeta verde o residencia permanente y se ofrecen independientemente del estatus migratorio de la persona.



¿PUEDEN LAS MASCOTAS SER INFECTADAS O DISPERSAR EL COVID-19?



Hay una pequeña cantidad de animales, incluidos gatos y perros, con casos confirmados de COVID-19. El riesgo de que los animales propaguen COVID-19 a las personas es bajo. Los CDC recomiendan mantener a las mascotas aisladas de las personas que tienen un caso confirmado de COVID-19.

Identifique a alguien que pueda cuidar a su mascota. Tenga listo un kit de emergencia para su mascota, con al menos dos semanas de alimentos, medicamentos y preventivos.

CUIDADO DE SU SALUD MENTAL

Es normal sentirse ansioso, confundido, asustado, triste o enojado durante una crisis. El miedo a la deportación, la pérdida de la custodia de los niños puede crear situaciones tóxicas y estresantes.



- Manténgase conectado con familiares y amigos. Controle a los adultos mayores o aquellos que viven solos
- Mantenga una dieta saludable, un horario de sueño y ejercicio.
- Limite el tiempo de ver / escuchar las noticias o las redes sociales.
- Recorra a fuentes de apoyo religiosas, espirituales o culturales.

Si alguno de estos sentimientos interfiere con su vida diaria, comuníquese con un proveedor de salud mental o llame a la línea de ayuda de Texas COVID al 833-986-1919 de forma gratuita. Encuentre otros recursos de salud mental en findtreatment.samhsa.gov/locator





- COVID-19 no reconoce raza, nacionalidad o etnicidad
- Usar una mascarilla no significa que una persona esté enferma
- Puede detener el estigma. Solo comparta información correcta
- Corrija su círculo social si escucha, ve o lee información errónea o acoso
- Demuestre compasión y apoyo a las personas más afectadas.



LOS VIRUS NO DISCRIMINAN Y NOSOTROS TAMPOCO DEBEMOS

Budiman, A., Lopez, M., Rainie, L. (May 2020). Financial and Health Impacts of COVID-19 Vary Widely by Race and Ethnicity

<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/05/05/financial-and-health-impacts-of-covid-19-vary-widely-by-race-and-ethnicity/>

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus Disease 2019, Racial & Ethnic Minority Groups.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/racial-ethnic-minorities.html>

Hill, S. (2020). Coronavirus in African Americans and Other People of Color.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid19-racial-disparities>

Ramirez, A. (April 2020). Infographic: 8 Big Ways for Coronavirus Impacts Latinos.

<https://salud-america.org/infographic-8-big-ways-coronavirus-impacts-latinos/>

FUENTES