

COVID-19 “Coronavirus” Que Saber

COVID-19 o “Coronavirus” es un virus respiratorio nuevo. Actualmente hay un brote internacional afectando varios países y estados. El virus es **“altamente contagioso”** y es transmitido por contacto y secreciones respiratorias.

Los síntomas incluyen goteo de la nariz, fiebre, tos y falta de respiración. Estos síntomas aparecen entre 2 a 14 días después de ser expuesto. Los síntomas varían de persona a persona y típicamente son más severos en personas de más de 60 años de edad y aquellos con condiciones de salud pre existentes.

Señales de Advertencia de Emergencia que requieren atención médica inmediata: Dificultad respirando, presión o dolor de pecho persistente, confusión, labios o cara azules. Llame al 9-1-1

Que hacer:

1. Pienso que puedo tener el Coronavirus (COVID-19)

- No venga a UAMS ni ninguna otra oficina médica, clínica de cuidados de urgencia o sala de emergencia sin llamar antes y obtener instrucciones. Si alguien necesita cuidados médicos de urgencia y puede haber sido expuesto al COVID-19, dígame a la operadora cuando llame al 9-1-1. Esto ayuda a prevenir la propagación del virus a otros.
- UAMS ha puesto una línea telefónica para el coronavirus de emergencia para las personas que tienen preguntas o sienten que pueden tener síntomas. El número es 1-800-632-4502.
UAMS Salud Ahora también está disponible gratuitamente para evaluaciones de COVID-19.
- Para acceder, vaya a UAMS Health Now y haga clic en “Begin Screening” Este servicio está disponible 24 horas al día, 7 días de la semana para pacientes de todas las edades a través del estado de Arkansas y es accesible de teléfono, tableta, laptop o computadora con capacidad de video.

2. Me hicieron la prueba para el Coronavirus (COVID-19) y me mandaron a casa.

- Sera contactado por UAMS o el Departamento de Salud si su prueba es positiva o negativa. Pueden pasar varios días antes de ser contactado.
- Hasta que sea contactado asuma que es positivo y manténgase en cuarentena.
- Si no ha sido contactado pero sus síntomas empeoran, por favor contacte la línea telefónica para el Coronavirus 1-800-632-4502. Si tiene cualquiera de “las señales de advertencia de emergencia”, llame al 9-1-1
- También puede llamar a la línea telefónica para el Corona Virus o 501-526-2000 ext.: #5 para preguntar sobre el estatus de su prueba.

3. Se me hizo la evaluación para COVID-19 pero no la prueba.

- Si usted ha sido visto por una enfermedad viral pero no se le hizo la prueba de COVID-19 se le ha considerado de bajo riesgo, pero esto no quiere decir que no pueda tener uno de los diferentes virus que tienen prestaciones similares. Dada la pandemia mundial, deberá tomar las mismas precauciones. Por favor regrese a casa y manténgase en cuarentena (vea abajo las instrucciones para la cuarentena) hasta que no tenga síntomas por 48 horas.

Como protegerse a si mismo y prevenir la propagación de COVID-19.

- Así como con otros virus, la buena higiene y distancia social son clave.
 - ¿Qué es la distancia social? Mantenga un mínimo de 6 pies entre usted y otros. Evite grupos de más de 5-10 personas, esto incluye amigos cercanos y familia. Evite salir en público a no ser que sea absolutamente necesario.
 - Evite contacto cercano con personas enfermas
- Lávese las manos con jabón y agua por 20-30 segundos durante el día
- Si el jabón y agua no están disponibles use un desinfectante para manos con base de 60 % de alcohol
- Si tiene algún síntoma mencionado anteriormente, quédese en casa, siga las instrucciones bajo “Que hacer” y comience la cuarentena.
- Si tiene familia en su casa con síntomas respiratorios o cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, trate de aislarlos, comience la cuarentena, y siga las instrucciones bajo “Que hacer”
- Cubra toda la tos o estornudos con un pañuelo, luego tírelo en la basura y lávese las manos
- Tosa y estornude dentro de su codo en lugar de su mano
- Limpie y desinfecte objetos y superficies tocados frecuentemente con spray de limpieza o toalla de limpieza.
- Dese la vacuna contra la influenza, no es muy tarde para prevenir la influenza
- ¿Necesita usar una mascarilla todo el tiempo? El CDC recomienda que use una mascarilla alrededor de otras personas o en público. Si esta en cuarentena en su casa con otros ocupantes, es recomendado que use la mascarilla cuando no esté en sus espacios personales.
- Para más información por favor visite el PDF del CDC sobre cómo prevenir la propagación y el control de los síntomas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>

¿Cómo me pongo en cuarentena y a otras personas?

1. **Quédese en su casa excepto para recibir cuidados médicos.** Limite sus actividades. No vaya a trabajar, a la escuela, o áreas públicas. Evite usar transporte público, compartir transporte o usar taxis. Pídale a las visitas que se mantengan alejadas de su casa. Si tiene familia o amigos que pueden obtener las necesidades básicas por usted y dejárselas en su casa sin tener ningún contacto esto sería ideal. Debe de tener comida para hasta dos semanas y agua potable durante este tiempo.
2. **Sepárese de otras personas y animales en su casa.** Quédese en un cuarto específico y alejado de otras personas en casa. Use un baño separado, si está disponible. Las personas enfermas con COVID-19 deben de limitar el contacto mascotas y animales. Haga que otra persona en su casa se haga cargo de los animales mientras esté enfermo.
3. **Viajando fuera de su casa.** Si debe estar alrededor de otras personas mientras viaja o se le ha indicado de buscar cuidados médicos, use una mascarilla regular (no N95)
4. **Evite compartir artículos del hogar:** no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, o sábanas con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con jabón y agua.
5. **Limpie todas las superficies de “alto tacto” todos los días:** las superficies de alto tacto incluyen mesadas, mesas, manijas de las puertas, grifos, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, o de mesas de luz. También, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales. Use un spray de limpieza para el hogar, cloro o toallas desinfectantes de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta.

¿Cómo puedo tratar mis síntomas y mantenerme saludable durante esta enfermedad?

1. Si tiene enfermedades crónicas, asegúrese de estar tomando sus medicamentos como son recetados.
2. Manténgase bien hidratado con agua: 3 litros para los hombres y 2 litros para las mujeres. Restricciones serán aplicables para aquellos con enfermedad crónica de los riñones o insuficiencia cardíaca congestiva.
3. Puede tomar Tylenol sin receta o ibuprofeno de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta para reducir la fiebre y dolores corporales.
4. Observe sus síntomas y busque atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (ej.: dificultad respirando) o muestra cualquier otra señal de advertencia de emergencia.
5. Como ha sido dicho antes, si usted decide que no puede tratar sus síntomas en su casa o siente que tiene señales de advertencia preocupantes, por favor siga las instrucciones bajo “Que hacer”, llame al 1-800-632-4502, o llame al 9-1-1 e infórmeles de su situación.

¿Cuándo puedo discontinuar el aislamiento en casa?

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben de mantenerse bajo precauciones de aislamiento hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. Las decisiones de discontinuar precauciones de aislamiento en su casa serán tomadas individualmente caso por caso por el Departamento de Salud de Arkansas.

Las personas que se están aislando en su casa por resfriado o influenza por lo general deben no tener síntomas y no tener fiebre por 24-48 horas antes de regresar al trabajo o escuela. Debe de consultar a su profesional de cuidados de salud personal si tiene preguntas acerca de esto.

Estaba planeando viajar fuera del estado, o fuera del país. ¿Qué debo hacer?

Como los consejos están cambiando frecuentemente, siga el link del CDC para la información más actual. Antes de viajar por favor repase su destino final y las precauciones o restricciones actuales que la municipalidad ha puesto para manejar el COVID-19.

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/novel-coronavirus-china>

Para más información y preguntas frecuentes por favor visite el cito de web del CDC.

Más información está disponible en CDC- www.cdc.gov