

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (anteriormente conocido como el “nuevo coronavirus”) es una nueva cepa del virus que se está propagando de persona a persona. Actualmente se encuentra en los Estados Unidos y muchos otros países, después de originarse en China..

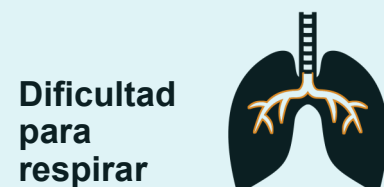
¿Cómo se propaga el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los expertos en salud todavía están aprendiendo más sobre la propagación. Actualmente, se cree que se propaga:

- a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda
- entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies)
- al tocar una superficie o objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que han sido diagnosticadas con el nuevo coronavirus han informado tener síntomas que pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de haber estado expuestas al virus.



Orientación para personas con mayor riesgo a desarrollar una enfermedad grave de COVID-19

La Salud Pública recomienda que las personas con un riesgo más alto a desarrollar una enfermedad severa permanezcan en casa y lejos de grupos grandes de personas tanto como les sea posible. Entre las personas con mayor riesgo se incluyen:

- Mayores de 60 años
- Con condiciones médicas preexistentes, incluyendo enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares o diabetes
- Con sistemas inmunes débiles
- Quienes están embarazadas

Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, deben consultar con sus proveedores de atención médica.

Orientación para las escuelas

Los datos disponibles sobre los casos de COVID-19 han demostrado que los niños y jóvenes no han mostrado tener un alto riesgo de contraer enfermedades graves por este virus. Consideramos tanto los beneficios potenciales como las consecuencias negativas de los cierres cuando hacemos recomendaciones. **La Salud Pública no recomienda cerrar escuelas en este momento.** Si hay un caso confirmado de COVID-19, Salud Pública trabajará con la escuela para determinar las mejores acciones incluyendo el posible cierre de la escuela. Proporcionaremos a las escuelas información sobre cómo permanecer abiertas de manera segura

Algunos niños y personal tienen condiciones médicas preexistentes, tales como sistemas inmunes débiles, que los ponen en mayor riesgo. Los cuidadores de niños con condiciones médicas preexistentes deben consultar con sus proveedores de atención médica sobre si sus hijos deben quedarse en casa.

Orientación para lugares de trabajo y empresas

Los empleadores deben tomar medidas para hacer más factible que sus empleados trabajen de manera que minimicen el contacto cercano con un gran número de personas. Los empleadores deben:



- Maximizar las opciones de teletrabajo para los empleados.
- Instar a los empleados a que se queden en casa cuando estén enfermos.
- Maximizar la flexibilidad en los beneficios de licencia por enfermedad para aquellos que están enfermos o que se les recomienda que se queden en casa porque son de alto riesgo.
- Considerar escalonar las horas de entrada y salida para reducir el número de personas que se reúnen al mismo tiempo.

Consideraciones sobre eventos y reuniones comunitarias

Si puede evitar reunir a grandes grupos de personas durante este período crítico en el brote, considere posponer eventos y reuniones. Si no puede evitar estas reuniones:

- Inste a cualquier persona que esté enferma a no asistir.
- Anime a los que corren un mayor riesgo de contraer COVID-19 a no asistir.
- Trate de encontrar maneras de dar a la gente más espacio físico para que no estén en un contacto tan cercano tanto como sea posible.
- Anime a los asistentes a mantener buenos hábitos saludables, como lavarse las manos con frecuencia.
- Limpie las superficies con frecuencia. Los productos de limpieza estándar son efectivos contra COVID-19.

Orientación para todos

Puede disminuir el riesgo para usted y, lo que es más importante, para aquellos que son más vulnerables a COVID-19:



- **Quédese en casa** y no salga en público cuando esté enfermo.
- **Evite los centros médicos en general a menos que sea necesario.** Si padece de cualquier enfermedad, **llame primero al consultorio de su médico antes de acudir a verlo.**
- **Incluso si usted no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de cuidado a largo plazo o asilos** de ancianos tanto como le sea posible. Si necesita visitar uno de estos centros, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes.



- **No vaya a la sala de urgencias a menos que sea esencial.** Los servicios médicos de emergencia necesitan atender primero a las necesidades más críticas. Si tiene tos, fiebre u otros síntomas, llame primero a su médico de cabecera.



- **Practique excelentes hábitos de higiene personal**, incluyendo lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.



- **Manténgase alejado de las personas que están enfermas**, especialmente si tiene mayor riesgo de contraer el coronavirus. .
- **Limpie las superficies y los objetos tocados con frecuencia** (como manijas e interruptores de luz). Los productos regulares de limpieza del hogar son eficaces.
- **Descanse mucho, beba muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle** su estrés para mantener fuerte su inmunidad.

Si tiene síntomas de COVID-19 o preguntas, puede llamar al:

- Centro De Atención Telefónica Para Coronavirus Del Condado De King, **206-477-3977**. Esta línea de ayuda está abierta de 8 a.m. a 7 p.m. todos los días.
- Centro de Llamadas para el Nuevo Coronavirus del Estado de Washington, **1-800-525-0127** y presione #. Esta línea de ayuda está abierta de 6 a.m. a 10 p.m. todos los días.

Los operadores pueden comunicarle con un intérprete externo. Necesitará poder decir en inglés en que idioma necesita la interpretación. Puede experimentar largos tiempos de espera.

Estén listos para ayudarse los unos a los otros. Un fuerte sentido de comunidad nos ayudará a sobre llevar un momento difícil.