

Nuevo coronavirus (COVID-19): Lo que usted necesita saber



Para todas las preguntas e inquietudes de salud en Nuevo México, llame al 1-855-600-3453.

1

¿Qué es el coronavirus?

El nuevo coronavirus 2019 es un nuevo tipo de coronavirus identificado como la causa de un brote de una enfermedad respiratoria (que afecta a la respiración) llamada COVID-19.

2

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar.

La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán síntomas leves, como una gripa, pero algunas personas tendrán síntomas más graves como la neumonía.

3

¿Cómo se propaga el coronavirus?

Es probable que el virus se propague de una persona a otra entre personas que tienen un contacto cercano (dentro de un radio de 6 pies o 2 metros) a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

Es posible contraer el virus al tocar una superficie infectada y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Investigaciones recientes han demostrado que el virus puede vivir en ciertas superficies de 3 horas a 2-3 días.

4

¿Quiénes corren mayor riesgo de contraer coronavirus?

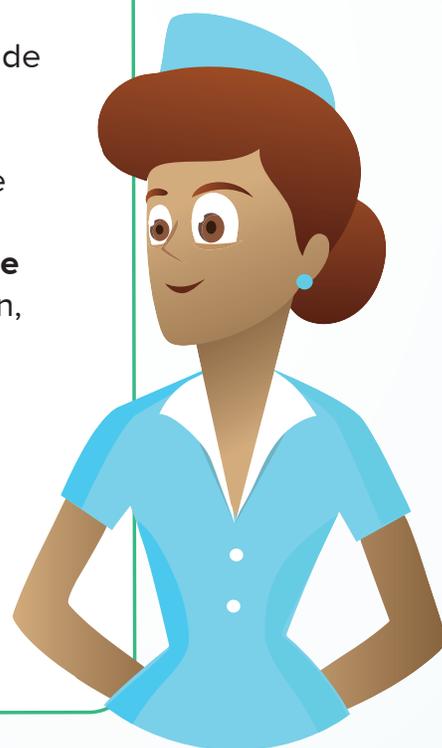
Cualquiera puede contraer coronavirus. Las personas que corren el mayor riesgo de contraer una enfermedad grave son personas mayores (60+) o que tienen otras condiciones de salud como enfermedades del pulmón o del corazón crónicas, diabetes o un sistema inmunológico débil.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás del coronavirus?

- **Lávese las manos** a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo o con la manga al estornudar o toser. No use sus manos.
- **NO SE TOQUE** los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- **No salude dando la mano.** En cambio, haga una inclinación, un gesto de saludo, un choque de codos o ponga su mano sobre el corazón.
- Cuando abra puertas, toque interruptores de luz o abra/cierre un grifo fuera de su casa (por ejemplo, en un baño público), use guantes de ser posible o use una toalla de papel. **Haga lo posible por evitar tocar estas superficies con las manos.**
- **Vigile su salud** más de cerca de lo normal para detectar síntomas de resfriado o gripe.
- **¡Vacúnese contra la gripe!** Aunque la vacuna contra la gripe no le protegerá de COVID-19, reduce su probabilidad de contraer la gripe, que tiene síntomas similares a este coronavirus. También reduce su posibilidad de ser hostilizado o tener que ir al consultorio del médico, hospital o clínica que son posibles zonas para la transmisión del virus. Las personas mayores de 60 años deben recibir la vacuna contra la neumonía por los mismos motivos.

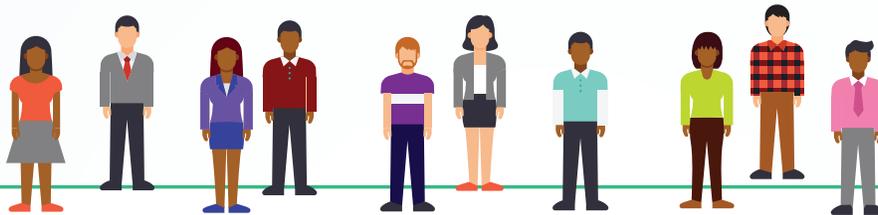
¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- **¡QUÉDESE EN CASA!** Llame a su médico si tiene síntomas de resfriado o gripe como tos, dificultad para respirar, fiebre o dolor de garganta. Si no conoce el nombre o número del teléfono de su médico, llame al Departamento de salud de NM para una evaluación y derivación. **Para todas las preguntas y inquietudes de salud en Nuevo Mexico, llame al 1-855-600-3453.** Si necesita ayuda con la interpretación, llámenos.
- Si no se siente mejor en 24-48 horas, busque atención de su médico, pero primero avise a su médico o cualquier oficina de salud que usted planea llegar.
- Evite ir a lugares públicos. No vaya a la escuela o al trabajo hasta que haya estado libre de fiebre por lo menos 72 horas sin haber utilizado medicamentos para reducir la fiebre como Tylenol o ibuprofeno.



El Departamento de Salud de NM (NM DOH) puede cambiar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

- Llame al NM DOH (1-8-55-600-3453) si alguno de los siguientes es verdadero:
 - Usted estuvo en contacto con una persona que sabe tener COVID-19.
 - Ha visitado China, Irán, Italia o Corea del Sur en los últimos 14 días (tenga o no síntomas).
- Si cree que tiene COVID-19 basado en sus síntomas y/o los criterios anteriores, llame al NM DOH para ser conectado con una enfermera de detección que escuchará sus síntomas y lo remitirá a la atención independientemente de su estatus migratorio o la capacidad de pago.
- El personal de NM DOH no preguntará sobre el estatus migratorio. Recibir atención médica no es un beneficio público identificado por la prueba de carga pública.
- Es mejor llamar al NM DOH para ser examinado antes de ir directamente al hospital para evitar el hacinamiento y evitar la transmisión adicional. Sin embargo, vaya al hospital de inmediato si tiene problemas para respirar.



7

Evite todas las reuniones, incluso las reuniones pequeñas con solo unos pocos amigos.

- Si está enfermo, quédese en su hogar.
- **Si se encuentra bien y puede podarse en casa, es mejor quedarse en casa.**
- Evite reuniones innecesarias, si tiene una enfermedad del pulmón o del corazón crónica, cáncer, diabetes o un sistema inmunológico débil.
- Está bien ir a las tiendas de comestibles y a las citas con el médico, pero solo si es necesario. Si absolutamente tiene que ir a algún lugar, practique una buena higiene y manténgase atento a su salud. Es mejor pararse a 6 pies (2 metros) o más de las personas para evitar gotas infectadas.
- El aislamiento social durante un largo periodo puede tener impactos negativos en la salud mental. Manténgase conectado con las personas y sus seres queridos llamando, enviando mensajes de texto, FaceTime o mediante actividades de bajo riesgo, como salir a caminar con algunas personas o cocinar en casa con un par de personas (en lugar de comer en un restaurante). Las modificaciones menores a nuestras actividades diarias pueden tener un gran impacto.

¿Qué debo hacer ahora que mis hijos/as no tienen escuela durante tres semanas?

- El estado de Nuevo Mexico ha decidido cerrar todas las escuelas durante tres semanas para tratar de frenar la propagación del coronavirus. Esto es muy importante porque no habrá suficiente atención médica si todos se enferman al mismo tiempo, así que trate de mantener a sus hijos en casa.
- Explique a sus hijos que las escuelas están cerrando para tratar de frenar la propagación de este virus en la comunidad en general, pero que la mayoría de los niños no han estado recibiendo síntomas muy severos del coronavirus. Esto ayudará a sus hijos a no preocuparse demasiado.
- El desayuno y los almuerzos gratuitos estarán disponibles en las escuelas de sus hijos, y habrá arreglos para entregar alimentos para las personas que no pueden llegar a las escuelas. También habrá cuidado de niños disponible. Más detalles estarán disponibles pronto. **Llame al 1-833-551-0518 para obtener ayuda para encontrar cuidado de niños y comidas.**
- Trate de hacer un horario diario predecible para sus hijos. Esto les ayuda a sentirse más seguros, más estables y más felices. Decida un horario para despertar a sus hijos, hacer que se vistan y se laven los dientes y la cara, trate de darles comidas a horas regulares, y trate de planificar actividades para ellos como leer, hacer rompecabezas, jugar juegos, hacer arte, tocar música o cantar, contar historias, coser, o cualquier otra cosa que se le ocurra.
- Si usted tiene acceso a Internet y una computadora (o un teléfono o tableta), hay muchos recursos de aprendizaje en línea para sus hijos. Algunos buenos sitios web son:
 - National Geographic Kids: kids.nationalgeographic.com
 - Khan Academy: www.khanacademy.org
 - Bill Nye the Science Guy: www.billnye.com
 - Code.org: www.code.org
 - BrainPOP: www.brainpop.com
- Si sus hijos pueden jugar al aire libre sin estar cerca de demasiadas personas, esa puede ser una buena manera de que usen su energía. Pero asegúrese de que haya un adulto para supervisarlos.
- Trate de no dejar que sus hijos estén viendo la televisión / utilizando computadoras / jugando videojuegos todo el tiempo. Es importante que hagan cosas además del "tiempo de pantalla".



¿Qué más puedo hacer?

- Ayude a reducir el hacinamiento — intente ir a la tienda de comestibles u otros lugares a los que necesite ir cuando haya menos personas allí.
- Si tiene familiares o amigos que tienen una afección crónica, no los visite si se siente enfermo.
- Cancele todos los viajes que no son esenciales fuera del estado o país.
- Compre un poco de lo que necesita con cuidado, gradualidad y esencialmente. Sin embargo, no es necesario entrar en pánico y comprar en exceso. Tenga una o dos semanas de medicamentos recetados a la mano.
- Tenga un amigo con el que se comunique regularmente, especialmente si vive solo. Llámense diariamente (o dos veces al día si están enfermos) y hagan planes para diferentes escenarios (por ejemplo, si uno de ustedes se enferma, ¿cómo puede el otro entregar alimentos o medicamentos sin tener contacto directo entre ustedes?).
- Si no vive solo, prepare una habitación y haga un plan en caso de que alguien en su hogar se enferme y necesite estar bajo aislamiento. Piense en cómo esa persona obtendrá las cosas que necesita (por ejemplo, medicamentos, agua y alimentos) sin contacto directo con los demás.
- Mantenga su casa limpia y desinfecte las áreas superficiales con frecuencia y regularmente con productos desinfectantes. Para obtener información sobre cuales desinfectantes usar o cómo hacer su propia solución de blanqueador, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html
- ¡En estos tiempos difíciles, recuerde celebrar el bien en la vida! Está ahí. ¡Baile en su casa! ¡Lea un libro! Apreciemos los unos a los otros y seamos una chispa para el cambio positivo.

10

Estoy preocupado por tener suficiente dinero para mi familia

El estado de Nuevo México está poniendo el seguro de desempleo (pagos semanales) a disposición de las personas que son despedidas, desempleadas o que no son llamadas al trabajo en el servicio de limpieza, restaurantes y otras empresas afectadas por el coronavirus. Nuevo México está renunciando al requisito de que las personas desempleadas (o las personas que son despedidas ahora o no están recibiendo horas) estén buscando trabajo. Puede solicitar estos beneficios en www.dws.state.nm.us/COVID-19-Info.



¿Qué debo hacer con respecto al acoso o la discriminación relacionados con el coronavirus?

- Es importante que separemos los hechos del miedo y nos protejamos contra el estigma. Una gran cantidad de información que circula sobre el coronavirus en las redes sociales y algunos informes de noticias no se basa en los hechos.
- Apoye a sus amigos, vecinos y colegas compartiendo esta hoja informativa para contrarrestar la desinformación. Obtenga información de fuentes de confianza como el Departamento de Salud de NM o los Centros para el Control de Enfermedades (CDC).
- ¡Sea amable el uno con el otro y tenga en cuenta las preocupaciones de los demás! Cada persona y su opinión son importantes.
- Si está siendo acosado debido a su raza, nación de origen u otras identidades, llame al 311 para denunciar discriminación o acoso a la Oficina de Derechos Civiles.
- Si usted está experimentando estrés o ansiedad, póngase en contacto con el Centro de Crisis de Agora al 505-277-3031 o 855-505-4505. Agora es una línea de ayuda confidencial que cuenta con personal 24/7 por consejeros paraprofesionales que pueden proporcionar recursos y conexiones con el tratamiento de salud conductual en inglés. También puede llamar al 1-866-HELP-1-NM o al Programa de Salud para Refugiados al 505-476-3076.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Visite los siguientes sitios web para obtener recursos y información adicionales:
 - cv.nmhealth.org/spanish
 - www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html
- Llame a sus líderes comunitarios con cualquier pregunta o inquietud y para obtener ayuda de interpretación:
 - Sara Afghani: 505-235-3204 (Dari, Pashto)
 - Mohammed Alkwaz: 505-235-1774 (Árabe)
 - Martin Ndayisenga: 505-225-4344 (Kirundi, Kinyarwanda, Swahili, Francés)
 - Margarita Galvis: 505-803-8020 (Español)
 - Norma Casas: 505-514-5273 (Español)
 - Ivette Miramontes: 505-600-1422 (Español)

