

¿Qué es “COVID-19” or “coronavirus”?

COVID-19 es una enfermedad causada por algo llamado coronavirus. COVID-19 tiene síntomas como la gripe: fiebre, tos seca, falta de aliento o dificultad respirando.

En este momento, no existe una vacuna para prevenir que alguien se enferme de este nuevo virus, ni un medicamento específico para tratarlo. La mayoría de las personas que contraen COVID-19 recuperan. Sin embargo, puede ser muy grave para personas mayores de 60 años o personas de cualquier edad que tienen sistemas inmunes estresados y enfermedades como diabetes, asma, VIH, o problemas del hígado, riñones, o corazón.

HAY PASOS QUE PODEMOS TOMAR PARA REDUCIR LA POSIBILIDAD DE ENFERMARSE O TRANSMITIR COVID-19 Y AYUDAR PARA ASEGURAR QUE NUESTRA COMUNIDAD SE MANTIENE SANO.

¿Cómo se transmite COVID-19?

El virus puede transmitirse entre personas que están en contacto cercano. Esto sucede cuando las gotas de la tos o estornuda de una persona infectada entran en la boca, nariz, u ojos de otra persona. El virus también vive en superficies (como plástico, metal o cartón) durante varios días, entonces puede enfermarse si toca una superficie que tiene el virus y después se toca la boca, nariz, u ojos. **Las personas también pueden transmitir COVID-19 cuando se sienten bien y no muestran síntomas .**

¿Por qué hay personas con máscaras? ¿Cuándo o por qué debería usar una máscara?

Las personas usan máscaras o pañuelos en público para proteger a otras personas de ellos mismo. Una máscara o pañuelo puede prevenir que las gotas de la tos y estornudo de una persona entre en la boca, nariz u ojos de otra persona. **Si usted decide usar una máscara o pañuelo, asegurarse que cubre su nariz y boca.**

¿Qué más puedo hacer para proteger a mí mismo y a aquellos alrededor de mí?

- **Trate de lavarse o desinfectarse las manos cuando pueda** – cada vez que se lave las manos, reduce la transmisión de microbios y la posibilidad de infectarse
 - ➔ Si tiene agua corriente, lávese las manos con jabón al menos 20 segundos– esto ayuda eliminar el virus.
 - ➔ Use desinfectante de manos si no tiene agua y jabón
 - ➔ Lleve jabón con usted, para usarlo donde hay una llave pública o una estación para lavarse las manos.
- Trate de **evitar de tocar su nariz, ojos, y boca**
- **Trate de no compartir comida, bebidas y cosas que toquen la boca** como cubiertos, cigarrillos, pipas u otras cosas que usa para fumar. **No compartan las sábanas o la ropa.**
- Es difícil, pero **no le des la mano, abrace, o bese a nadie.**



¿Qué debo hacer si estoy preocupado que estoy enfermo de COVID-19?

Si usted o un amigo tienen síntomas de COVID-19, **trate de mantenerse al menos seis pies de distancia de otras personas**, y duérmase aparte de las personas que no están enfermas. **Use una máscara, pañuelo** o use una camiseta sobre la nariz y boca. Trate de descansar, manténgase caliente, bebe agua u otros líquidos, y tome un medicamento para la fiebre (como aspirina o ibuprofeno). **Si tiene tos, fiebre, y se siente tan enfermo que necesita ver un médico y no sabe adónde ir, llame al número 211** y pregunte qué debería hacer en su área.



¿Cuándo debería llamar a atención médica?

Llame a un médico o a una ambulancia si usted (o alguien de quien está cuidando):

Los profesionales médicos y de emergencia están usando máscaras adicionales y equipo de protección para mantenerse saludables, para que puedan seguir trabajando.

- Si tiene **problemas respirando**.
- Si siente **dolor o presión en el pecho o abdomen**.
- Si **no puede beber**, ni mantener los líquidos bajo.
- Si tiene **labios azules**
- ▶ Si la persona que está cuidando **se confunde mucho o es difícil despertarlo**.



¿De qué otra manera puedo prepararme?

Trate de tener lo necesario por aproximadamente 2 semanas:

- **Lo que necesita para usar:** jeringas y agujas, algodón, algo para cocinar, torniquetes ("lazos"), equipo más seguro para fumar o cualquier otra cosa.
- **Las provisiones para cuidar heridas:** toallitas antisépticas, curitas, pomada antibiótica, y almohadillas de gasa.
- **Medicamentos recetados** que tomas para cualquier problema de salud, como asma, depresión, VIH o VHC. Si está tomando medicamentos para un trastorno opioide (metadona o suboxone/buprenorfina), pregunte y haga un plan con su proveedor para estos medicamentos.
- **Naloxona:** Los servicios de emergencia pueden ser más lentos para responder, así que lleve dosis adicionales de naloxona para usted y sus amigos.

Nadie sabe qué pasará con las drogas, entonces haga un plan en caso de que necesite administrar la abstinencia, incluyendo los síntomas de no tomar alcohol. Esto puede incluir ahorrando la droga que desea usar, si puede. Si usas alcohol, es posible controlar los síntomas de abstinencia bebiendo una cantidad de alcohol equivalente a una lata de cerveza cada hora según sea necesario.



¿Y mi mascota?

Reconocemos que sus mascotas son importantes a usted. No hemos visto un caso de una mascota transmitiendo el coronavirus a una persona.

¿QUÉ SIGNIFICAN ESTAS NUEVAS REGLAS DE LA GOBERNADORA?

El 23 de marzo, La Gobernadora de Oregón hizo una regla llamada "Orden Ejecutiva 20-12". La orden es una orden de "quedarse en casa" excepto si va ir por comida, gas, o para obtener atención médica. Para las personas que viven en refugios, o que necesitan viajar a servicios que les ayudan a obtener alimentos, agua o higiene, la orden pide a las personas mantienen seis pies de distancia de otras personas. Las personas que viven afuera no tendrán problemas con la policía porque no tienen casa en que pueden vivir.