



# Enfermedad del coronavirus 2019

# COVID-19

Información para los habitantes de Colorado | 6 de marzo de 2020

Colorado ahora tiene casos de COVID-19.

El estado de Colorado y los organismos de salud pública locales están trabajando para limitar y frenar la propagación de la enfermedad. Le recomendamos que se mantenga informado con fuentes de información fidedignas, que tome medidas de protección a diario, tanto para usted como para sus seres queridos, y que comparta información precisa con vecinos, amigos y compañeros de trabajo, especialmente con aquellas personas que tienen dificultades para recibir o comprender la información.

## Manténgase informado

| CO HELP: línea directa de COVID-19   | Fuentes de información de salud pública   |
|--|---|
| <p>Para obtener respuestas en muchos idiomas, que incluyen inglés, español, mandarín y otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Llame al 303-389-1687 o al 1-877-462-2911</li> <li>● Correo electrónico <a href="mailto:COHELP@RMPDC.org">COHELP@RMPDC.org</a></li> </ul> <p>Si tiene síntomas y cree que puede haber estado expuesto, llame a su proveedor de atención médica.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Página web estatal de salud pública: <a href="https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus">colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus</a></li> <li>● Facebook (<a href="https://facebook.com/CDPHE">facebook.com/CDPHE</a>) y Twitter (@CDPHE)</li> <li>● Página web del Centro de Control de Enfermedades (CDC) <a href="https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov</a></li> </ul> |

## Tome medidas de protección a diario, tanto para usted como para sus seres queridos.

Existen formas efectivas de reducir el riesgo, tanto para usted como para las personas que le importan.

- Tenga una excelente higiene.
  - Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos de forma frecuente. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60 % de alcohol.
  - Cúbrase con un pañuelo al toser y estornudar, luego deseche el pañuelo a la basura o use la parte interna del codo o la manga.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.
  - Quédese en su casa si está enfermo y no saque a los niños de su hogar si están enfermos.
  - Limpie las superficies en su casa y los artículos personales, como los teléfonos móviles, con productos comunes de limpieza para el hogar.
- Mantenga la calma y esté preparado.

- FEMA: Guía de preparación para la enfermedad del coronavirus (COVID-2019) en los hogares
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): Guía interina: Prepare su hogar para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

## Elementos a tener en cuenta

- Es normal verse afectado, sentir temor o enojo cuando se entera acerca del brote de una enfermedad, incluso si no está muy expuesto a contraerla. Tenga cuidado de no volcar ese temor o enojo hacia las personas que la han contraído. Pregúntese lo siguiente:
  - ¿Pensaría o actuaría de la misma manera si se tratara de otra enfermedad infecciosa, como por ejemplo la gripe?
  - ¿Mi forma de actuar contribuye a la seguridad de las personas o genera mayor temor o daño?
- El riesgo de la enfermedad del coronavirus no se vincula en absoluto con la raza, el origen étnico o la nacionalidad. Culpar a otros no ayudará a luchar contra la enfermedad. Sin embargo, buscar y compartir información precisa sí lo hará.

## Cómo se propaga la enfermedad del coronavirus

Es muy probable que la enfermedad se propague de la misma manera que las enfermedades respiratorias.

- Contacto de persona a persona:
  - Para enfermarse, debe haber estado expuesto al virus. El Centro de Control de Enfermedades define la exposición dentro de los 6 pies (2 metros) de distancia de un foco infeccioso confirmado durante un período prolongado de tiempo.
  - La exposición puede tener lugar mediante gotitas provenientes de la tos o el estornudo de una persona infectada, de forma similar a cuando se propaga la gripe u otros virus respiratorios.
- Superficies u objetos infectados:
  - Es posible contraer la enfermedad del coronavirus al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.
- Por estos motivos, las personas con mayor riesgo de infección son:
  - Las personas que han estado en zonas donde la enfermedad se está extendiendo ampliamente en la comunidad.
  - Las personas que han tenido contacto cercano directo con otra que tiene la enfermedad del coronavirus.

## Síntomas y gravedad

- Los síntomas de la enfermedad incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- La enfermedad puede ser grave y se necesita internación; no obstante, la mayoría de las personas se recuperan con descanso, ingesta de líquidos en abundancia y medicamentos para el dolor y la disminución de la fiebre.

## Si está enfermo

Es importante que llame antes de ir al médico o a la sala de emergencias para prevenir la propagación de la enfermedad. Dígalos cuáles son sus síntomas y que sospecha que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 o que viajó recientemente a un país que atraviesa un proceso de propagación de la enfermedad en la comunidad.