

## **Quédense en casa, neoyorquinos: Lo que necesitan saber ahora sobre COVID-19**

Se está produciendo una amplia transmisión comunitaria de COVID-19 (enfermedad del coronavirus 2019) en la ciudad de Nueva York. COVID-19 es una enfermedad respiratoria (que afecta a la respiración) causada por un nuevo coronavirus. Los síntomas pueden variar desde leves, como el dolor de garganta, hasta graves, como la neumonía. La mayoría de las personas no necesitarán atención médica para sus síntomas. Juntos podemos frenar la propagación y proteger a los que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave e impedir que nuestros trabajadores de la salud se enfermen.

**La transmisión comunitaria significa que COVID-19 está circulando en la ciudad de Nueva York y por lo tanto debemos actuar como si todos estuviésemos expuestos. Si está enfermo, debe quedarse en casa.** Todos los neoyorquinos deben controlar su salud cuidadosamente en este momento. Busquen atención de salud solo si están muy enfermos. Debemos asegurarnos de que las personas con enfermedades graves puedan permanecer en un hospital o en una unidad de cuidados intensivos si lo necesitan. Aunque no esté enfermo, quédese en casa tanto como pueda: trabaje desde casa, estudie desde casa y evite todas las interacciones y eventos innecesarios.

### **¿Cómo se propaga COVID-19?**

- El virus se puede propagar a las personas que están en contacto cercano (dentro de un radio de 6 pies) con una persona infectada cuando ésta tose o estornuda.
- El virus se está propagando entre personas sin relación con viajes o con otro caso positivo.
- Los científicos discrepan sobre el tiempo de vida de COVID-19 en las superficies, pero puede vivir en las superficies que las personas tocan con frecuencia. El virus se puede propagar si alguien se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Los funcionarios de salud pública todavía están aprendiendo acerca del virus que causa COVID-19, pero se cree que las personas que están experimentando síntomas (tos y estornudos) tienen más probabilidades de transmitir el virus a otros.

### **¿Quién tiene más riesgo de contraer COVID-19?**

- Las personas que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave son las que tienen más de 50 años o que tienen otras condiciones de salud, como enfermedades del pulmón crónicas, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.
- Las personas que tienen un contacto cercano y regular con alguien que tiene o podría tener COVID-19 también corren un mayor riesgo. Esto incluye a las personas que viven en el mismo hogar, los cuidadores que trabajan en el hogar o las parejas sexuales.

### **¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?**

- Los síntomas más comunes incluyen:
  - Fiebre (temperatura superior a 100.4 grados F o 38 grados C)
  - Tos
  - Dificultad para respirar
  - Dolor de garganta
- Si tiene alguno de estos síntomas, y no se deben a una condición de salud preexistente como el asma o el enfisema, puede tener COVID-19 y debe quedarse en casa.

### ¿Quién debería hacerse la prueba de COVID-19?

- Las pruebas solo deben utilizarse para personas que necesitan ser hospitalizadas por enfermedades graves como la neumonía. Esto protege a los trabajadores de la salud y puede afectar a las opciones de tratamiento.
- En este momento, si tiene síntomas, asuma que tiene COVID-19. Una prueba positiva no cambiará lo que el médico le diga que haga para mejorar su salud. El mejor curso de acción es quedarse en casa.
- Si solo está ligeramente enfermo, puede salvar la vida de otro neoyorquino quedándose en su casa para asegurarse de que los recursos de atención de salud lleguen a quienes más los necesitan. **Cuide de los demás quedándose en casa.**

### ¿Qué debo hacer si me enfermo con los síntomas de COVID-19?

- **Si tiene síntomas leves o moderados, quédese en casa. No debe buscar atención médica ni tratar de hacerse la prueba.** Al quedarse en casa, reduce la posibilidad de transmisión a otros, incluyendo a los trabajadores de la salud que son necesarios para cuidar a los enfermos más graves.
- Si tiene más de 50 años o tiene condiciones crónicas, consulte a su médico. Es posible que quiera vigilarle más de cerca.
- Si sus síntomas no desaparecen o empeoran después de tres o cuatro días, consulte con su médico.
- Quédese en casa durante al menos siete días después de la aparición de los síntomas. Asegúrese de no tener fiebre durante tres días sin haber usado medicamentos antifebriles, como Tylenol e ibuprofeno. Además, asegúrese de que su tos y su dolor de garganta mejoren antes de volver a su rutina. Si no ha tenido fiebre, quédese en casa durante al menos tres días después de que sus síntomas empiecen a mejorar.
- Si sale a ver a su médico, utilice una mascarilla si la tiene. Si es posible, tome un coche privado, siéntese en el asiento trasero y baje la ventanilla.
- Si tiene síntomas más graves, como dificultad para respirar y fiebre muy alta, acuda a un servicio de urgencias. Llame al **911** si necesita ayuda de inmediato.

### ¿Qué debo hacer si estoy enfermo en casa? ¡Asuma que tiene COVID-19!

- No salga de su casa excepto para recibir atención médica o para atender otras necesidades esenciales, como hacer la compra.
- No vaya a la escuela o al trabajo.
- No tome el transporte público. No utilice transporte compartido o taxis.
- Sepárese de los demás en su casa, tanto como sea posible. Permanezca en un cuarto diferente. Use un baño separado si es posible. Si comparten un baño, desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia después de cada uso.
- Use una mascarilla si está disponible cuando necesite estar en áreas con otras personas.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga al estornudar o toser. No use sus manos para cubrir su estornudo o tos. Deseche de inmediato los pañuelos de papel y lávese las manos.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como los mostradores, las manijas de las puertas, los accesorios del baño y los teléfonos. Límpielos después de cada uso o al menos una vez al día. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza doméstica.
- No comparta artículos personales de la casa, como vasos, tazas, utensilios para comer y toallas.
- No reciba visitas en su casa.

### **Me confirmaron que tengo COVID-19 o estaba enfermo y puede que haya tenido COVID-19. ¿Cuánto tiempo tengo que quedarme en casa?**

- Si tuvo o pudo haber tenido COVID-19, quédese en su casa durante siete días después de la aparición de los síntomas y durante tres días después de que la fiebre haya cesado sin haber usado medicamentos antifebriles, como Tylenol e ibuprofeno, y los síntomas de tos o dolor de garganta hayan mejorado.
- Si no tuvo fiebre, quédese en casa por lo menos tres días desde que sus síntomas comenzaron a mejorar.

### **¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás de COVID-19?**

- Evite todos los eventos, viajes o interacciones innecesarias. Quédese en casa tanto como pueda.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga al estornudar o toser. No use las manos.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- No se dé la mano. En su lugar, realice un gesto con la mano o un choque de codos.
- Vigile su salud más de cerca de lo habitual para detectar síntomas del resfriado o la gripe.
- Ponga más distancia personal entre usted y los demás. Esto se denomina distanciamiento social.

### **¿Cómo practico el distanciamiento social (físico)?**

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Crea más espacio físico entre los demás y usted.
- Siempre que sea posible, mantenga al menos 6 pies entre los demás y usted.
- No se reúna en grandes multitudes.
- Trabaje desde su casa, si es posible.
- Evite todos los viajes no esenciales.
- Evite todas las interacciones sociales no esenciales.

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a otros neoyorquinos?**

- Si se siente enfermo, quédese en casa.
- Si no se siente enfermo, quédese en casa tanto como sea posible y practique el distanciamiento social (físico).
- No busque realizarse una prueba de COVID-19 a menos que esté enfermo y no se sienta mejor después de tres o cuatro días. Si tiene síntomas leves o moderados, no busque atención médica. Esto permitirá a los neoyorquinos que están más enfermos acceder a la atención que necesitan.
- No acapare las mascarillas. Nuestros proveedores de atención médica necesitan mascarillas para mantenerse saludables y para cuidar a los más enfermos.

### **Para más información y apoyo:**

- Para actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.
- Visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) para obtener recursos e información adicionales.
- Si usted necesita un proveedor, NYC Health and Hospitals ofrece atención a todos los neoyorquinos, independientemente de su estado migratorio, su seguro médico o su capacidad de pago. Llame al 844-692-4692 o al **311**.
- Si se siente ansioso, estresado o abrumado, póngase en contacto con los consejeros capacitados de NYC Well, la línea de ayuda confidencial de la Ciudad. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto "WELL" al 65173. O chattee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).