

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

¿Qué es el coronavirus novel?

El nuevo coronavirus es una cepa de virus que solamente se ha propagado en personas desde diciembre 2019. La enfermedad que este nuevo coronavirus puede causar se llama COVID-19. COVID-19 es una enfermedad respiratoria y tiene el potencial de causar enfermedades graves y neumonía en algunas personas, especialmente en aquellas con otras condiciones de salud.

¿Cómo se propaga el nuevo coronavirus?

Como otros coronavirus, los expertos de la salud creen que se propaga de una persona infectada a otra por:

- el aire al toser y estornudar
- el contacto cercano a una persona, como tocarla o darle la mano
- al tocar un objeto o superficie que tiene el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos
- en casos raros, el contacto con las heces [popó]

¿Qué tan grave es COVID-19?

La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y no necesitarán atención médica. Las personas con un alto riesgo de adquirir una enfermedad grave son, entre otras, las personas de 60 años de edad o mayores, las personas embarazadas, las que tienen condiciones médicas crónicas así como, las personas con un sistema inmunológico debilitado.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que han sido diagnosticadas con COVID-19 han reportado síntomas que pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición al virus.**



Tos



Fiebre o
escalofríos



Dificultad
para
respirar (sentir
que le falta el aire)

Otros síntomas incluyen:

- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Para obtener una lista completa de los síntomas, visite [cdc.gov/spanish/](https://www.cdc.gov/spanish/)

¿Qué hacer si creo que tengo o estuve expuesto al COVID-19?

Si está teniendo síntomas de COVID-19, busque atención médica.

Llame al centro de llamadas COVID-19, de Salud Pública del Condado Grays Harbor al (360) 964-1850 para evaluar si cumple con los criterios para la prueba.

Usted también puede llamar a la línea de enfermería de Grays Harbor Community Hospital al (360) 537-5100

o

a la línea de enfermería de Summit Pacific Medical Center al (360) 346-2222.



¿Cómo evitar el contagio de COVID-19?

- Practique el distanciamiento físico manteniéndose a seis pies de otras personas
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón (si no está disponible, use desinfectante de manos)
- evite tocarse los ojos, la nariz y la cara con las manos sin lavar
- Llevar una cubierta de tela de la cara cuando fuera en público
- evite el contacto con personas enfermas



Si viaja al extranjero, siga la recomendación del CDC: www.cdc.gov/travel.

Actualmente no hay vacuna disponible para prevenir el infectarse con el nuevo coronavirus.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo y a mi comunidad?

- Hable con sus vecinos y haga un plan de cómo pueden ayudarse mutuamente, como por ejemplo para hacer entrega de suministros.
- Mantenga la distancia física pero no emocionalmente. ¡Dícales a sus seres queridos que los ama! Envíe un mensaje de texto, haga una llamada telefónica o un video chat, eso hace la diferencia. ¡Mantenga una conexión fuerte con sus contactos!
- Practique la compasión. Acuérdesse de tener compasión para sí mismo. Estamos pasando momentos estresantes, por los cambios a los eventos que esperábamos, por el impacto fuerte del trabajo por los cierres, por la preocupación de nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Tómese un minuto para respirar. ¡Está haciendo lo mejor que puede!

Línea de Información en español sobre COVID-19 en Grays Harbor

(360) 964-1850

Actualizado 6/30/2020 Adaptación de Salud Pública – Seattle & King County

