



Coronavirus (COVID-19)

// ACTUALIZAR A PARTIR DE MARCH 17, 2020



SMARTECH
NEXUS

// ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una nueva cepa de un virus que puede afectar sus pulmones y vías respiratorias, formalmente llamado coronavirus.

Los síntomas del coronavirus (COVID-19) pueden ser tos seca, temperatura alta y dificultad para respirar. Medidas simples como lavarse las manos a menudo con agua y jabón pueden ayudar a detener la propagación de virus como el coronavirus (COVID-19).

No existe un tratamiento específico para el coronavirus (COVID-19). El objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas hasta que se recupere. No se sabe exactamente cómo se propaga el coronavirus (COVID-19) de persona a persona, pero virus similares se propagan en las gotas para la tos.

// ¿Cuántos podrían estar infectados en los Estados Unidos?

Una reciente proyección de los CDC estimó que la epidemia de coronavirus de los EE. UU. Podría infectar entre 160 millones y 214 millones de personas en un período de más de un año, y matar entre 200,000 y 1.7 millones en el país. El número más bajo supone que el coronavirus es tan mortal como la gripe, mientras que el número más alto se basa en una tasa de mortalidad del uno por ciento de la población infectada. Hasta el día de hoy, aproximadamente 4,661 personas en los EE. UU. Han sido confirmadas con el virus, aunque muchas otras no han sido detectadas y son asintomáticas. De los reportados, más de 85 personas han muerto, con muertes en Washington (48), California (7), Florida (5), Nueva York (10), Nueva Jersey (2), Luisiana (3), Colorado (1), Georgia (1), Indiana (1), Kansas (1), Kentucky (1), Nevada (1), Oregón (1), Carolina del Sur (1), Dakota del Sur (1) y Virginia (1). Ver los Anexos 1 y 2.

// ¿Quién está en riesgo?

El virus está remodelando la vida estadounidense en las comunidades de todo el país. Muchos gobiernos estatales y locales han prohibido grandes reuniones y reforzado el distanciamiento social. La información preliminar de China y otros países indica que las personas tienen mayor riesgo de enfermarse si:

- Tiene 70 años o más (independientemente de las condiciones médicas)
- menores de 70 años con una afección de salud subyacente que se detalla a continuación (es decir, cualquier persona que reciba la vacuna contra la gripe como adulto cada año por razones médicas):
 - enfermedades respiratorias crónicas (a largo plazo), como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema o bronquitis
 - enfermedad cardíaca crónica, como insuficiencia cardíaca
 - enfermedad renal crónica
 - enfermedad hepática crónica, como hepatitis
 - afecciones neurológicas crónicas, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de la neurona motora, la esclerosis múltiple (EM), una discapacidad del aprendizaje o parálisis cerebral
 - diabetes
- problemas con el bazo, por ejemplo, enfermedad de células falciformes o si le han extirpado el bazo

// ¿Quién está en riesgo?

- tener sobrepeso grave (un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más)
- las embarazadas
- sistema inmune comprometido

Tenga en cuenta: hay algunas condiciones clínicas que ponen a las personas en un riesgo aún mayor de enfermedad grave por COVID-19. Si está en esta categoría, debe tomar medidas estrictas para mantenerse a salvo y proteger a los demás. Por ahora, debe seguir rigurosamente los consejos de distanciamiento social en su totalidad, descritos a continuación. Las personas en estos grupos son aquellas que pueden estar en riesgo particular debido a problemas de salud complejos como:

- personas que recibieron un trasplante de órganos y continúan con medicamentos de inmunosupresión en curso
- personas con cáncer que reciben quimioterapia o radioterapia activa
- personas con cánceres de sangre o médula ósea, como leucemia, que se encuentran en cualquier etapa del tratamiento
- personas con afecciones torácicas graves, como fibrosis quística o asma grave (que requieren ingresos hospitalarios o cursos de tabletas de esteroides)
- personas con enfermedades graves de los sistemas del cuerpo, como enfermedad renal grave (diálisis)

// ¿Qué es el distanciamiento social?

Las medidas de distanciamiento social son pasos que puede tomar para reducir la interacción social entre las personas. Esto ayudará a reducir la transmisión del coronavirus (COVID-19).

Son:

- Evite el contacto con alguien que presente síntomas de coronavirus (COVID-19). Estos síntomas incluyen alta temperatura y / o tos nueva y continua
- Evite el uso no esencial del transporte público, variando los tiempos de viaje para evitar las horas pico, cuando sea posible
- Trabajar desde casa, donde sea posible. Su empleador debe ayudarlo a hacer esto. Consulte la guía del empleador para obtener más información.
- Evite grandes reuniones y reuniones en espacios públicos más pequeños, como pubs, cines, restaurantes, teatros, bares, clubes.
- Evite reuniones con amigos y familiares. Manténgase en contacto utilizando tecnología remota como teléfono, internet y redes sociales.
- Utilice los servicios telefónicos o en línea para comunicarse con su médico de cabecera u otros servicios esenciales.
- Todos deberían intentar seguir estas medidas tanto como sea posible.
- Para las personas mayores de 70 años, que tienen una afección de salud subyacente o están embarazadas, le recomendamos encarecidamente que siga las medidas anteriores tanto como pueda y que, si es posible, limite significativamente su interacción cara a cara con amigos y familiares.
- Es probable que este consejo esté vigente durante una semana
- Lavado de manos e higiene respiratoria
- Existen principios generales que puede seguir para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios, que incluyen: lavarse las manos con mayor frecuencia, con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar un desinfectante para manos cuando llegue a casa o al trabajo, cuando sople su nariz, estornudar o toser, comer o manipular alimentos
- evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- evitar el contacto cercano con personas que tienen síntomas
- cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a un contenedor y lávese las manos
- limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia en el hogar

// ¿Qué debe hacer si desarrolla síntomas de coronavirus (COVID-19)?

La misma guía se aplica a la población general y a aquellos con mayor riesgo de enfermedad grave por coronavirus (COVID-19). Si desarrolla síntomas de COVID-19 (temperatura alta y / o tos nueva y continua), aísle en su hogar durante 7 días.

// ¿Cómo puedo obtener asistencia con alimentos y medicamentos si estoy reduciendo mis contactos sociales?

Pídale a familiares, amigos y vecinos que lo apoyen y usen los servicios en línea. Si esto no es posible, entonces el sector público, las empresas, las organizaciones benéficas y el público en general se están preparando para ayudar a quienes se les recomienda quedarse en casa. Es importante hablar con otros y pedirles que lo ayuden a hacer arreglos para la entrega de alimentos, medicamentos y servicios y suministros esenciales, y cuidar su salud y bienestar físico y mental.

Si recibe apoyo de organizaciones de salud y asistencia social, por ejemplo, si recibe atención a través de la autoridad local o el sistema de atención médica, esto continuará de manera normal. Se le pedirá a su proveedor de atención médica o social que tome precauciones adicionales para asegurarse de que esté protegido.

// ¿Qué debe hacer si tiene citas en el hospital y en el médico de cabecera durante este

Aconsejamos a todos que accedan a la asistencia médica de forma remota, siempre que sea posible. Sin embargo, si tiene una cita programada en el hospital u otra cita médica durante este período, hable con su médico de cabecera o médico para asegurarse de continuar recibiendo la atención que necesita y considere si las citas pueden posponerse.

// ¿Cuál es el consejo para los visitantes, incluidos aquellos que lo atienden?

Debe comunicarse con sus visitantes sociales habituales, como amigos y familiares, para informarles que está reduciendo los contactos sociales y que no deben visitarlo durante este tiempo a menos que le brinden atención esencial. El cuidado esencial incluye cosas como ayuda para lavar, vestirse o preparar comidas.

Si recibe atención médica o social regular de una organización, ya sea a través de su autoridad local o pagada por usted mismo, informe a sus proveedores de atención médica que está reduciendo los contactos sociales y acuerde un plan para continuar su atención.

Si recibe atención esencial de amigos o familiares, hable con sus cuidadores sobre las precauciones adicionales que pueden tomar para mantenerlo a salvo. Puede encontrar útil esta guía sobre la prestación de atención domiciliaria.

También es una buena idea hablar con sus cuidadores sobre lo que sucede si uno de ellos no se encuentra bien. Si necesita ayuda con la atención, pero no está seguro de a quién contactar, o si no tiene familiares o amigos que puedan ayudarlo, puede contactar a su consejo local que debería poder ayudarlo.

// ¿Cuál es el consejo si vivo con una persona vulnerable?

Si vive en una casa con una persona vulnerable, haga lo siguiente:

- Si vive solo y tiene síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), por leve que sea, quédese en casa durante 7 días desde que comenzaron los síntomas.
- Si vive con otras personas y usted o uno de ellos tiene síntomas de coronavirus, entonces todos los miembros del hogar deben quedarse en casa y no abandonar la casa durante 14 días. El período de 14 días comienza desde el día en que la primera persona en la casa se enfermó.
- Es probable que las personas que viven dentro de un hogar se infecten entre sí o ya estén infectadas. Quedarse en casa durante 14 días reducirá en gran medida la cantidad total de infección que el hogar podría transmitir a otros en la comunidad.
- Para cualquier persona en el hogar que comience a mostrar síntomas, deben permanecer en casa durante 7 días a partir de la aparición de los síntomas, independientemente del día en que se encuentren en el período de aislamiento original de 14 días. (Consulte la sección de aislamiento final a continuación para obtener más información)
- Si puede, mueva a las personas vulnerables (como los ancianos y las personas con problemas de salud subyacentes) fuera de su hogar, para quedarse con amigos o familiares durante el período de aislamiento del hogar.
- Si no puede sacar a las personas vulnerables de su hogar, aléjese de ellas tanto como sea posible.
- Si tiene síntomas de coronavirus:
 - No vaya a un médico general, cirujano, farmacia u hospital
 - No necesita comunicarse con el 911 para decirles que se quedará en casa
 - No se necesitan pruebas de coronavirus si se queda en casa
 - Planifique con anticipación y pida ayuda a otros para asegurarse de que pueda quedarse en casa con éxito y considere lo que se puede hacer por las personas vulnerables en el hogar
 - Pídale a su empleador, amigos y familiares que lo ayuden a obtener las cosas que necesita para quedarse en casa
 - Lávese las manos regularmente durante 20 segundos, cada vez con agua y jabón, o use desinfectante para manos.
 - si siente que no puede hacer frente a sus síntomas en el hogar, o si su afección empeora o si sus síntomas no mejoran después de 7 días, llame al 911.

// ¿Cómo cuidas tu bienestar mental?

Es comprensible que descubras que el distanciamiento social puede ser aburrido o frustrante. Puede sentir que su estado de ánimo y sus sentimientos se ven afectados y puede sentirse deprimido, preocupado o tener problemas para dormir y puede extrañar estar afuera con otras personas. En momentos como estos, puede ser fácil caer en patrones de comportamiento poco saludables que a su vez pueden hacer que te sientas peor. Hay cosas simples que puede hacer que pueden ayudar, mantenerse mental y físicamente activo durante este tiempo, tales como:

- Busque ideas de ejercicios que puede hacer en casa. Por ejemplo, estos ejercicios son fáciles y suaves, y se pueden hacer en interiores.
 - **Ejercicios para sentarse:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/>
 - **Ejercicios de fuerza:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>
 - **Ejercicios de flexibilidad:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
 - **Ejercicios de equilibrio:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises/>
- Dedique tiempo a hacer cosas que disfrute: esto puede incluir leer, cocinar, otros pasatiempos en interiores o escuchar la radio o mirar programas de televisión.
- Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, beba suficiente agua, haga ejercicio regularmente y evite fumar, el alcohol y las drogas.
- Mantenga sus ventanas abiertas para permitir que entre aire fresco, tome un poco de luz solar natural si puede o salga al jardín
- También puede salir a caminar al aire libre si se mantiene a más de 10 pies de distancia de los demás.

// ¿Qué pasos puedes tomar para mantenerte conectado con familiares y amigos durante este tiempo?

Aproveche el apoyo que pueda tener a través de sus amigos, familiares y otras redes durante este tiempo. Intente mantenerse en contacto con quienes lo rodean por teléfono, por correo postal o en línea. Hágale saber a la gente cómo le gustaría mantenerse en contacto e incorporarlo a su rutina. Esto también es importante para cuidar su bienestar mental y puede resultarle útil hablar con ellos sobre cómo se siente. Recuerde que está bien compartir sus inquietudes con otras personas en las que confía y, al hacerlo, también puede terminar brindándoles apoyo.

// ¿Cuál es nuestro consejo para los cuidadores informales?

Si está cuidando a alguien que es vulnerable, hay algunos pasos simples que puede tomar para protegerlo y reducir su riesgo en el momento actual. Asegúrese de seguir consejos sobre buena higiene, tales como:

- lávese las manos al llegar y, a menudo, con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos
- cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o la manga (no las manos) cuando tosa o estornude
- ponga los pañuelos usados en la papelera inmediatamente y luego lávese las manos
- no visite si se encuentra mal y haga arreglos alternativos para su cuidado
- proporcionar información sobre a quién deben llamar si no se sienten bien, cómo usar el servicio de coronavirus NHS 111 en línea y dejar el número de NHS 111 en un lugar destacado
- descubra las diferentes fuentes de apoyo que podrían usarse y acceda a más consejos sobre cómo crear un plan de contingencia disponible de organizaciones religiosas y organizaciones sin fines de lucro en su comunidad.
- Cuide su propio bienestar y salud física durante este tiempo. Más información sobre esto está disponible aquí

// Recursos Adicionales

Confirmed cases of coronavirus map

<https://binged.it/2x8doMA>

Coronavirus: An Extra Dose of Prevention Tip Sheet

https://linkscommunity.org/assets/PDFs/RTSL_Corona_FS_v4_providers.pdf

Guidance on social distancing for everyone and protecting older people and vulnerable adults

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>

