

## Servicios de Salud Pública del Condado de Sullivan

### Pasos a seguir para las personas que están en riesgo de contraer la Infección de COVID-19 (Nuevo Coronavirus de 2019)

Nombre (s): \_\_\_\_\_ Fecha/Hora que comenzaron sus síntomas: \_\_\_\_\_

**Piense en dónde ha estado y con quién ha interactuado en las 48 horas previas a comenzar a sentirse enfermo. Haga una lista de esas personas, qué tipo de contacto tuvo con ellas y por cuánto tiempo. Es posible que el Departamento de Salud local le contacte para pedirle esa información.**

#### **Servicios de Salud Pública del Condado de Sullivan: (845) 292-5910**

Está recibiendo esta información porque se considera que usted o su hijo(a) corren riesgo de contraer el Nuevo Coronavirus, conocido como COVID-19. El COVID-19 se puede transmitir a otra persona antes de comenzar a sentirse mal. Para protegerse a sí mismo, a su familia y a otros miembros de la comunidad, siga los pasos de prevención y cuidado personal descritos a continuación, hasta que se le indique que puede volver a sus actividades normales.

#### **Coopere con su Departamento de Salud local**

COVID-19 es una infección causada por un nuevo tipo de coronavirus. Puede causar una enfermedad respiratoria leve (similar a la del resfriado común) o puede causar problemas respiratorios graves e incluso la muerte. Nuestro objetivo es asistir a las personas afectadas por la infección para que obtengan atención médica según sea necesario y para prevenir la propagación de la infección dentro de la comunidad. Si usted adquiere la infección de COVID-19, es posible que el personal del Departamento de Salud local necesite su ayuda para localizar a otras personas que también hayan sido expuestas al virus. El personal del Departamento de Salud proporcionará a las personas expuestas información sobre las opciones disponibles para protegerse a sí mismos, a sus amigos y sus familias.

#### **Quédese en su casa**

No debe salir de su casa, excepto para recibir atención médica. No vaya a su trabajo, a la escuela, a ningún campamento, servicio religioso o áreas públicas, como centros comerciales. No utilice los servicios de transporte público, servicios de viaje compartido o Taxis. Si hay otras personas en su casa, identifique una habitación con una puerta que se pueda cerrar y utilícela como su habitación privada, hasta que el Departamento de Salud le diga que puede compartir el espacio habitable con su familia o compañeros de cuarto. Si es posible, use un baño que no usen otros miembros de la familia o compañeros de cuarto. Si debe compartir un baño, tenga disponibles productos de limpieza en el baño para limpiar las superficies después de cada uso.

Pídale a sus familiares o amigos que le traigan alimentos y artículos del hogar y haga los arreglos necesarios para que coloquen esos artículos en un área donde pueda acceder a ellos sin estar en la misma habitación con otras personas. Si usted no tiene a nadie que lo ayude a obtener alimentos y otros artículos necesarios, informe a su Departamento de Salud local para que ellos puedan asistir a asegurar su bienestar y el de la comunidad.

Puede caminar fuera de su casa en su propiedad con una máscara, pero no se acerque a menos de seis pies de vecinos u otros miembros del público. Si vive en una unidad multifamiliar, como un dúplex, condominio o edificio de departamentos, no ingrese a áreas comunes. Sin importar cuánto sea el espacio en su vivienda, no camine en su barrio.

### **Use una mascarilla**

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo un vehículo) y antes de ingresar a una oficina o consultorio médico. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas respiratorios), las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación con usted, o deben usar una mascarilla si entran a su habitación.

### **Cubra su tos y estornudos**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado y lávese las manos con agua y jabón durante no menos de 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, lávese las manos inmediatamente con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sequen. El agua y el jabón deben ser utilizados preferentemente si las manos están visiblemente sucias.

### **Lávese las manos**

- Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sequen. El agua y el jabón deben ser utilizados preferentemente si las manos están visiblemente sucias
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca (o los de otras personas) con las manos sin lavar

### **Evite compartir artículos del hogar**

No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón a mano o en una lavadora o lavavajillas.

### **Realice la limpieza y el lavado regular**

Limpie todas las superficies de "alto contacto", como mostradores, mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche todos los días. Lea las etiquetas de los productos de limpieza y siga las recomendaciones proporcionadas. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al utilizar el producto.

Lave la ropa a fondo, lea y siga las instrucciones de las etiquetas de la ropa o prendas de vestir y el detergente. En general, lave y seque la ropa con las temperaturas más altas recomendadas en la etiqueta de la ropa.

Coloque la basura en una bolsa y colóquela en un lugar apropiado para ser recogida. No se requiere manejo especial.

### **Monitorear los signos y síntomas de la infección por COVID-19**

Controle su salud y observe los signos y síntomas hasta la fecha indicada por su Departamento de Salud local. El tiempo que se tarda en desarrollar los síntomas después de haber estado expuesto al Nuevo Coronavirus puede ser de hasta 14 días después de la exposición, pero la mayoría de los signos y síntomas se desarrollan antes. Su Departamento de Salud local debe ser capaz de darle una fecha o rango de fechas en las que estuvo expuesto al virus, y darle instrucciones sobre la duración de sus restricciones voluntarias o cuarentena.

La infección por COVID-19 generalmente comienza con fiebre y tos. Pueden también aparecer otros síntomas como cansancio. Las personas infectadas pueden desarrollar dificultad para respirar.

### **Llame a su proveedor de atención médica si se enferma**

- Si presenta síntomas, llame a su Departamento de Salud local y a su proveedor de atención médica.



