

# Coronavirus (COVID-19)



Un nuevo tipo de coronavirus ha estado enfermando a personas. Este nuevo (novedoso) tipo, causa la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19). Para algunas personas, COVID-19 es una enfermedad leve. Para otras, es una enfermedad grave. Hay cosas que puede hacer para ayudar a detener la propagación del virus y mantenerse usted y a su comunidad sana.

## Prevenir COVID-19



### Lavarse las manos.

Lavarse las manos bien y con frecuencia. El desinfectante para manos puede ayudar si el jabón o el agua no están disponibles.



### Quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa sin asistir al trabajo o escuela si está enfermo. Evitar salir, a menos que sea para obtener atención médica.



### Limpié las superficies.

Desinfecte las superficies de contacto frecuente cada día con limpiadores domésticos comunes.



### Evite el contacto cercano.

Mantenga su distancia respecto a los demás, especialmente con personas que presenten síntomas de enfermedad.



### Cumpla con las instrucciones del uso de

**mascarillas.** La gente que esta enferma debe usar una mascarilla cuando este con personas sanas. Las mascarillas no son recomendables para la gente que esta saludable, al menos que sea un especialista de la salud o si esta a cargo de tratar a personas con COVID-19

### Si piensa que tiene COVID-19

Llame a su centro asistencial si desarrolla síntomas. Llamar con anticipación protege a los demás. Mencione si ha estado en contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 o si ha viajado recientemente desde una región con COVID-19. La telemedicina (Teladoc o servicios similares) puede ser útil para aquellos con síntomas leves. Personas sanas no están siendo examinadas.

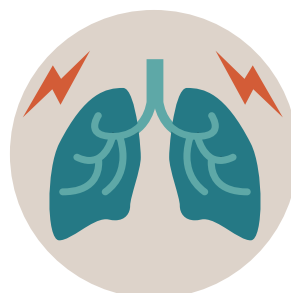
## Los síntomas de COVID-19



### La fiebre



### La tos



### La dificultad respiratoria

## Preparándose para COVID-19



### Tenga un plan de preparación.

Piense en las cosas que necesita diariamente y téngalas a mano. Esto puede incluir cosas como la comida, el agua, las medicinas, el alimento para mascotas, y los pañales. Visite [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para recibir asistencia.



### Conéctese con los demás y con fuentes creíbles.

Hable con amigos y familia de su plan. Obtenga información correcta de fuentes como el departamento de salud, Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o de su proveedor de salud. Siga las fuentes respetadas en las redes sociales.

## ¿Cómo se propaga este coronavirus?

- Una persona con el virus tose y estornuda, liberándolo al medio ambiente.
- La gente que está en contacto cercano (entre 6 pies o menos)
- Alguien toca algo que tenga el virus y luego se toca la boca, nariz, o ojos con manos no lavadas.
- El virus se encuentra en gotitas que emite la respiración y posiblemente en las heces.

### El estigma del COVID-19

El estigma puede dañar los esfuerzos para detener COVID-19. No hay ninguna raza ni etnia específica que sea más susceptible. Al menos que alguien haya viajado desde una región con COVID-19 o haya tenido contacto con alguien que lo padezca, no está en mayor riesgo que los demás.

### El tratamiento para COVID-19

Actualmente, no hay un tratamiento antiviral recomendado. La gente con COVID-19 debe recibir tratamiento para aliviar los síntomas. Los casos graves pueden requerir la hospitalización. La gente con casos leves debe practicar el autocuidado en las casas y aislarse. Consulte a su proveedor de salud.

### Hacerle frente al COVID-19

La línea telefónica para desastres de SAMHSA, entrega ayuda durante los 365 días del año 24 horas por día, para ayudar a personas que estén experimentando angustia emocional relacionada con el brote de enfermedades o catástrofes. 1-800-662-4357

### Conéctese & manténgase informado

Siga al Departamento de Salud del Condado de Ingham (ICHD) en las redes sociales y visite nuestra página web. Si tiene preguntas, llame a la línea telefónica de ayuda del ICHD al (517) 887-4517. Otras fuentes respetadas incluyen el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los EE.UU. y su proveedor de salud.



### ¿Qué pasa con las escuelas y empresas?

Si trabaja o es estudiante, pregunte a su empleador o escuela sobre el plan de emergencia.

Si es responsable de una escuela o empresa:

- Eduque a los estudiantes o personal sobre el COVID-19.
- Provea pañuelos desechables y desinfectante para manos, y basureros que no deban ser tocados para ser utilizados.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente cada día.
- Revise y comparta "los planes sobre la continuidad de las operaciones."



**INGHAM COUNTY HEALTH DEPARTMENT**  
5303 S. Cedar Street • PO Box 30161 • Lansing, MI 48909-7661  
517-887-4311 • [hd.ingham.org](http://hd.ingham.org)