

Lo que los neoyorquinos necesitan saber ahora sobre COVID-19

¿Cómo se propaga COVID-19?

- Lo más probable es que el virus se propague a las personas que están en contacto directo (a menos de 6 pies de distancia) con una persona que tiene la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Se propaga a través de gotas que se esparcen cuando una persona tose o estornuda, y posiblemente también cuando canta o habla.
- COVID-19 puede propagarse si una persona toca una superficie que tiene el virus en ella y luego se toca los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarse las manos.
- Existen pruebas contundentes de que las personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.

¿Quiénes corren el mayor riesgo de contraer COVID-19 o de desarrollar una enfermedad grave?

- Las personas que corren el mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave son aquellas que son mayores de 50 años (las personas de más de 65 años corren un riesgo incluso mayor) y aquellas que tienen otras afecciones de salud, entre las que se incluyen:
 - Enfermedad de los pulmones o asma de moderada a grave.
 - Enfermedad del corazón u otra afección del corazón grave.
 - Cáncer.
 - Sistema inmunitario débil.
 - Obesidad.
 - Diabetes.
 - Enfermedad de los riñones.
 - Enfermedad del hígado.
- Las personas que tienen un contacto cercano y regular con alguien que tiene la COVID-19 corren un mayor riesgo de contraer el virus, como las personas que viven en la misma casa, los cuidadores y las parejas sexuales.
- Si bien actualmente no hay datos que sugieran que las embarazadas corren un mayor riesgo de padecer la COVID-19, deben ser vigiladas de cerca. Las embarazadas pueden desarrollar una enfermedad grave si se infectan con determinados virus.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- Las personas con COVID-19 han informado una amplia variedad de síntomas, que incluyen desde síntomas leves hasta presentaciones graves de la enfermedad. Los síntomas **pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición** al virus.
- Es probable que las personas con los siguientes síntomas tengan COVID-19:
 - Tos.
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Fiebre.
 - Escalofríos.
 - Dolor muscular.
 - Dolor de garganta.
 - Pérdida nueva del gusto u olfato.

- Se han informado otros síntomas menos comunes, como náuseas, vómitos y diarrea. Los adultos mayores pueden presentar confusión o desorientación y sufrir caídas.
- Los niños tienen síntomas similares a los de los adultos y, por lo general, desarrollan una enfermedad leve. Recientemente, los médicos identificaron una enfermedad poco frecuente pero grave en los niños, llamada síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C, por sus siglas en inglés), que está asociada con la COVID-19. Para obtener más información, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (Síndrome inflamatorio multisistémico en niños).

No me siento enfermo. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y proteger a los demás de COVID-19?

- **Quédese en su casa y cumpla con el distanciamiento físico.** Incluso si se siente bien y no tiene síntomas, debe quedarse en su casa el mayor tiempo posible. Trabaje desde su casa y evite las interacciones innecesarias.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
- A menudo, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol, si no dispone de agua y jabón.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con su brazo cuando estornude o tosa. No use sus manos.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca si no se ha lavado las manos.
- No estreche las manos.
- Preste atención a su salud para identificar si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta u otros síntomas.
- Utilice una cobertura facial cuando salga de su casa si no puede mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas, tal como lo exige el decreto emitido por el Estado de Nueva York. Una cobertura facial es cualquier papel o tela (como un pañuelo o una bufanda) bien asegurada que cubra su nariz y boca. Para obtener más información sobre las coberturas faciales, visite nyc.gov/health/coronavirus y consulte la sección "FAQ About Face Coverings" (Preguntas frecuentes sobre coberturas faciales).

¿Qué tipos de pruebas para detectar la COVID-19 están disponibles?

- Existen dos tipos de pruebas:
 - **Pruebas virales:** pruebas realizadas con hisopos o saliva que se utilizan para identificar si una persona **actualmente** tiene COVID-19 (es decir, si actualmente está enferma).
 - **Pruebas de anticuerpos** (también llamadas **pruebas serológicas**): pruebas realizadas con muestras de sangre que se utilizan para identificar si una persona tuvo COVID-19 en el **pasado**. Las pruebas de anticuerpos no pueden utilizarse para saber si una persona tiene actualmente una infección con el virus que causa COVID-19, ni tampoco sirven para medir la inmunidad a COVID-19.
- Para obtener más información sobre los tipos de pruebas, visite nyc.gov/health/coronavirus y consulte la sección "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (Preguntas frecuentes sobre las pruebas para detectar la COVID-19).

¿Quiénes deberían hacerse una prueba de COVID-19 para saber si actualmente están infectados?

- Las siguientes personas deben realizarse una prueba viral con hisopado o saliva para detectar la COVID-19:
 - Cualquier persona **que tenga síntomas**.

- Cualquier persona que haya estado en **contacto cercano**, durante los últimos 14 días, con una persona que es un caso confirmado de COVID-19, en especial las personas que hayan estado en la misma casa y las parejas sexuales.
- Cualquier persona que **trabaje en entornos donde residen grupos de personas**, como geriátricos, centros de atención de adultos y refugios para las personas desamparadas.
- Llame a su proveedor médico si tiene síntomas y cree que debería hacerse una prueba. También puede visitar nyc.gov/covidtest para encontrar un centro comunitario donde se realicen las pruebas o llamar al **311**.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- **Si tiene síntomas de leves a moderados, quédese en su casa.** No salga de su casa, a menos que sea para recibir atención médica esencial (inclusive para someterse a una prueba de detección de la COVID-19) o para obtener artículos básicos, como alimentos, en caso de que no haya nadie que pueda llevarse los.
- No vaya a trabajar, incluso si es un trabajador esencial.
- Si es mayor de 50 años de edad, está cursando un embarazo o tiene alguna afección médica que lo haga correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave, llame a su médico para que pueda seguirlo de cerca.
- Si tiene alguna inquietud sobre su salud o si sus síntomas no desaparecen después de tres o cuatro días, consulte a su proveedor de atención de salud.
- Utilice el teléfono o la telemedicina en lugar de las visitas médicas presenciales, siempre que sea posible.

¿Cuándo debería llamar al 911 o ir al hospital?

- Es probable que le preocupe ir a un hospital o el consultorio de un médico. Sin embargo, es importante que reciba atención médica de emergencia para COVID-19 y cualquier otro problema de salud cuando sea necesario.
- Si tiene alguno de los siguientes síntomas, acuda a una sala de emergencias o llame al **911** de inmediato:
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor o presión persistente en el pecho o el abdomen.
 - Nueva confusión o incapacidad de mantenerse despierto.
 - Labios o cara azulada.
 - Dificultad para hablar.
 - Parálisis facial repentina.
 - Entumecimiento de la cara, los brazos o las piernas.
 - Convulsiones.
 - Cualquier dolor intenso y repentino.
 - Hemorragia no controlada.
 - Diarrea o vómitos intensos o persistentes.
 - Cualquier otra condición de emergencia.
- Si sus síntomas son graves, pero no suponen una situación de emergencia, llame a su proveedor de atención de salud de inmediato. Muchos proveedores pueden ayudarlo por teléfono o con visitas mediante telemedicina.

¿Qué debo hacer si no tengo un médico?

- Si necesita un proveedor de atención de salud, NYC Health + Hospitals proporciona atención a todos los neoyorquinos, independientemente del estado migratorio o capacidad de pago.
- Visite nychealthandhospitals.org para obtener más información y buscar un médico, o llame al 844-692-4692 o al **311**.

Tengo COVID-19 o síntomas de la COVID-19. ¿Qué puedo hacer para proteger a las personas que viven conmigo?

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de cualquier persona el mayor tiempo posible y utilice una cobertura facial cuando no pueda mantener esa distancia.
- Use un baño separado, cuando sea posible. Si comparte el baño, desinfecte después de cada uso las superficies que se tocan con frecuencia.
- A menudo, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con la manga cuando estornude o tosa. Deseche de inmediato los pañuelos y luego lávese las manos.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como las mesadas, las manijas de las puertas, los controles remotos y los teléfonos, después de cada uso o al menos una vez por día. Utilice un producto de limpieza doméstica en formato de aerosol o toallitas húmedas.
- No comparta artículos domésticos personales, como vasos, tazas, utensilios para comer y toallas.
- Si comparte la cama con alguien, una persona debe dormir en el sofá o ambos deben recostarse en la cama de modo tal que los pies de uno enfrenten la cabeza del otro.
- Cambie de posición los sillones y otros muebles que haya en la casa para mantener la distancia física.
- No invite a otras personas a su casa.

Tengo COVID-19 o síntomas de COVID-19, pero no puedo estar alejado de las otras personas que viven en mi casa, dada la naturaleza del espacio en el que vivimos. ¿Qué puedo hacer?

- La Ciudad de Nueva York ha alquilado habitaciones de hoteles para las personas que tengan o es probable que tengan COVID-19 o para las personas que vivan con alguien que tiene COVID-19 y no pueden mantener la distancia física en su propia casa.
- Los proveedores autorizados están encargados de verificar que la persona cumpla con los requisitos y, si es así, ingresar a la persona a un hotel. Para encontrar un proveedor autorizado, visite nyc.gov/covidhotel.

¿Qué debo hacer si estoy enfermo y debo salir de mi casa para recibir atención médica u obtener artículos esenciales?

- Utilice una cobertura facial y mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- Lávese las manos antes de salir y use un desinfectante a base de alcohol mientras esté afuera.
- Evite estar cerca de personas en la mayor medida posible; camine, si puede hacerlo, y no ingrese a tiendas o transporte público con mucha gente.

¿Cuánto tiempo debo quedarme en mi casa si tengo o es probable que tenga COVID-19?

- Si tiene o es probable que tenga COVID-19, puede salir de su casa una vez que se cumplan **todas** las siguientes condiciones:
 - han pasado **al menos 10 días** desde que comenzaron sus síntomas;

- no ha tenido fiebre en los tres días anteriores sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre; **y**
- su condición general ha mejorado.
- Si ha dado positivo para la COVID-19 en una prueba viral con hisopado o saliva, pero nunca ha tenido síntomas, quédese en su casa durante 10 días desde la fecha en la que le realizaron la prueba.
- Su médico puede recomendar un periodo más largo de aislamiento si tiene alguna afección subyacente o según el curso de su enfermedad. Además, algunos trabajadores esenciales (como el personal de los geriátricos) que tengan o puedan tener COVID-19 deben esperar más tiempo antes de volver a trabajar, de acuerdo con los requisitos del Estado de Nueva York.
- Todavía no sabemos si una persona puede volver a tener COVID-19, por lo que es importante continuar con el distanciamiento físico, usar una cobertura facial y practicar una buena higiene cuando esté fuera de su casa.

Estos son tiempos difíciles. ¿Cómo puedo manejar el estrés y la ansiedad?

- Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso o asustado, o tener otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Para disminuir el estrés y controlar la situación, intente mantenerse positivo y recuérdese a usted mismo cuáles son sus fortalezas.
- Esté en contacto con sus amigos y seres queridos a través de llamadas telefónicas, redes sociales y videochat.
- Si no está enfermo, salga de su casa y haga ejercicio, pero recuerde usar una cobertura facial, mantener la distancia física y lavarse las manos a menudo.
- Visite la "App Library" (biblioteca de aplicaciones) en el sitio nyc.gov/nycwell para acceder a herramientas en línea que lo ayudarán a gestionar su salud y bienestar emocional.
- NYC Well, un servicio de apoyo de salud mental confidencial y gratuito, cuenta con consejeros capacitados que están disponibles durante las 24 horas, los 7 días de la semana, para proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para la atención. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.
- La línea directa de apoyo emocional para la COVID-19 del Estado de Nueva York cuenta con profesionales capacitados para proporcionar apoyo y derivaciones. Está disponible desde las 8 a. m hasta las 10 p. m. durante los siete días de la semana llamando al 844-863-9314.

Para obtener más información:

- Visite nyc.gov/health/coronavirus y cdc.gov/covid19.
- Envíe un mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 5.20.20