

LO QUE DEBE SABER SOBRE COVID-19

CHATTANOOGA
CONDADO DE HAMILTON
TENNESSEE

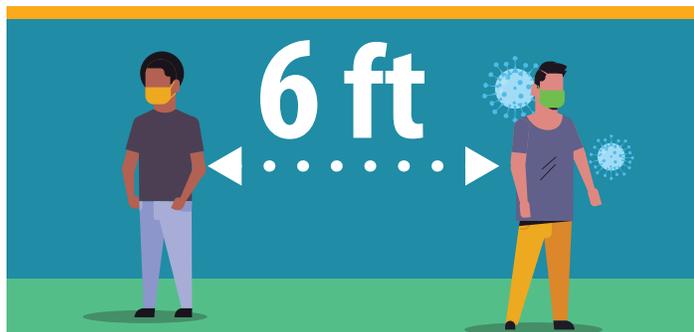
#JuntosContraCovid



LÍNEA DIRECTA DE COVID-19
423-209-8383

Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19.



Mantenga al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar, luego bótelos en la basura y lávese las manos.



Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



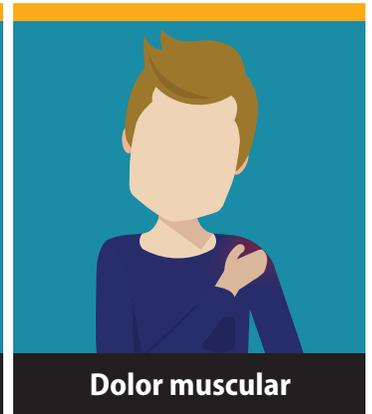
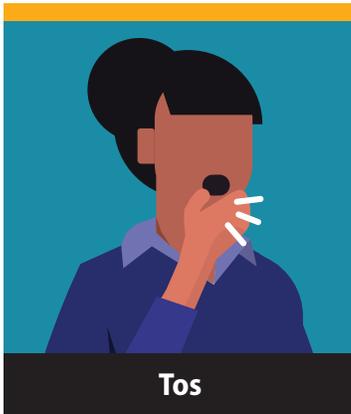
Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



cdc.gov/coronavirus-es

Síntomas del coronavirus (COVID-19)

Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



Los síntomas pueden ser de leves a graves, y aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus que causa COVID-19.

***Busque atención médica de inmediato si alguien tiene signos de advertencia de emergencia del COVID-19.**

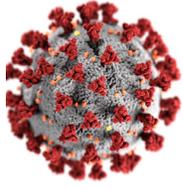
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión de aparición reciente
- Dificultad para despertarse o mantenerse despierto
- Color azulado en los labios o el rostro

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.



cdc.gov/coronavirus-es

Lo que usted debe saber acerca del COVID-19 para protegerse y proteger a los demás



Infórmese sobre el COVID-19

- La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección causada por un virus que se puede propagar de persona a persona.
- El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se ha propagado por todo el mundo.
- El COVID-19 puede causar desde síntomas leves (o ningún síntoma) hasta casos de enfermedad grave.



Practique el distanciamiento social

- Cuando sea posible, compre comestibles y medicamentos, consulte al médico y complete actividades bancarias en línea.
- Si tiene que ir en persona, manténgase a una distancia de al menos 6 pies de los demás y desinfecte los objetos que tenga que tocar.
- Obtenga entregas a domicilio y comidas para llevar, y limite el contacto personal tanto como sea posible.



Sepa cómo se propaga el COVID-19

- Usted puede infectarse al entrar en contacto cercano (alrededor de 6 pies o la longitud de dos brazos) con una persona que tenga COVID-19. El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona.
- Usted puede infectarse por medio de gotitas respiratorias si una persona infectada tose, estornuda o habla.
- También podría contraer la enfermedad al tocar una superficie o un objeto en los que esté el virus, y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

- Quéedese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica.
- Evite el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.
- No hay un tratamiento específico para el COVID-19, pero puede buscar atención médica para que lo ayuden a aliviar los síntomas.
- Si necesita atención médica, llame antes de ir.



Protéjase y proteja a los demás contra el COVID-19

- En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de protegerse es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.
- Quéedese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con los demás.
- En entornos públicos, use una cubierta de tela para la cara que cubra la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Conozca su riesgo de enfermarse gravemente

- Todos están en riesgo de contraer el COVID-19.
- Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan afecciones subyacentes graves podrían tener un mayor riesgo de enfermarse más gravemente.



Qué puede hacer si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19

¿Tiene usted un mayor riesgo de enfermarse gravemente?



Según lo que sabemos ahora, quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 son:

- Las personas de 65 años o más
- Las personas que viven en hogares de ancianos o establecimientos de cuidados a largo plazo

Las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como:

- Personas con enfermedades pulmonares crónicas o asma, de moderada a grave
- Personas con afecciones cardíacas graves
- Personas inmunodeprimidas
 - Muchas situaciones pueden causar inmunosupresión, como recibir tratamiento para el cáncer, fumar, recibir un trasplante de órgano o médula ósea, tener deficiencias inmunitarias, tener la infección por el VIH o el sida mal controlados, y tomar a largo plazo corticosteroides u otros medicamentos que debilitan al sistema inmunitario.
- Personas con obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Personas con diabetes
- Personas con enfermedad renal crónica que reciben tratamiento de diálisis
- Personas con enfermedad hepática

Esto es lo que puede hacer para ayudar a protegerse



Quédese en casa si es posible.



Lávese las manos a menudo.



Evite el contacto cercano y manténgase al menos a 6 pies (alrededor de 2 brazos de distancia) de otras personas.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.



Cúbrase la nariz y la boca con una cubierta de tela para la cara cuando esté alrededor de otras personas.



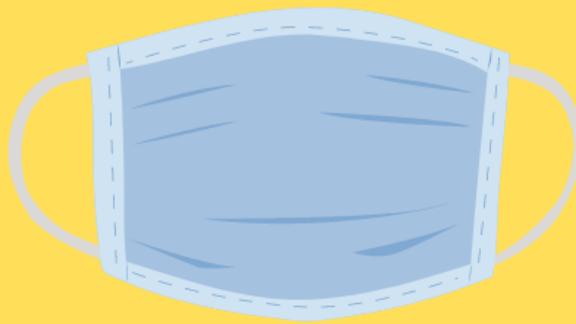
Cúbrase al toser y estornudar.

Llame a su proveedor de atención médica si está enfermo.

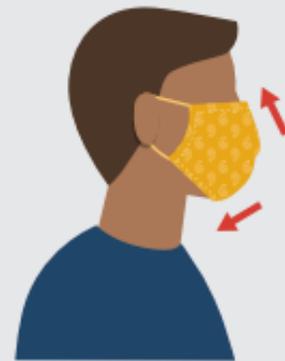
Para obtener más información sobre las medidas que puede tomar para protegerse, vea la página web de los CDC sobre [cómo protegerse](#).



A partir de las 12:01 a.m.
del 10 de julio de 2020, todas las personas
en el Condado de Hamilton deberán usar
una cubierta o mascarilla facial que
cubra la boca y la nariz en todo momento
cuando estén en el interior de todos
los edificios públicos y privados y cuando
estén al aire libre.



**COLOQUE LA MASCARILLA DE
MANERA QUE CUBRA LA NARIZ Y LA
BOCA ASEGÚRESE QUE QUEDE
SUJETA DEBAJO DEL MENTÓN O LA
BARBILLA.**



**PRACTIQUE HÁBITOS DE SALUD
COTIDIANOS, COMO ABSTENERSE
DE TOCAR SU CARA.**

¿DEBERÍA HACERME LA PRUEBA?

¿USTED TIENE **SÍNTOMAS**?

0

¿HA ESTADO EN **CONTACTO** CON UNA PERSONA QUE HAYA TENIDO SÍNTOMAS O QUE HAYA SALIDO POSITIVO CON EL COVID-19?

SÍ



HÁGASE LA PRUEBA
Y
CONTACTE A SU
PROVEEDOR DE SALUD



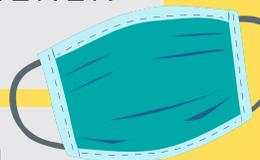
NO



NO SE HAGA LA PRUEBA A MENOS QUE SEA NECESARIO YA SEA QUE TENGA UNA CIRUJIA, QUE SE LO EXIJAN EN SU TRABAJO, ETC.

Y

UTILICE UNA MASCARILLA. NO TODAS LAS PERSONAS TIENEN SÍNTOMAS



PRUEBAS GRATUITAS EN EL CONDADO DE HAMILTON



[HEALTH.HAMILTONTN.ORG](https://health.hamiltontn.org)

LÍNEA DIRECTA DE COVID-19 423-209-8383



DESPUÉS DE SU PRUEBA, QUÉDESE EN CASA, HASTA QUE LE SEAN NOTIFICADOS SUS RESULTADOS PARA PREVEENIR LOS CONTAGIOS.

¿QUÉ PASA SI MI RESULTADO ES POSITIVO?

ANTES QUE NADA...

EL DEPARTAMENTO DE SALUD LO CONTACTARÁ PARA:

- DEJARLE SABER QUE USTED TIENE COVID-19
- **ASESORARLE** SOBRE SU AISLAMIENTO, CUIDADOS Y CUANDO OBTENER AYUDA MÉDICA
- **EXPLICARLE** ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE QUEDARSE EN CASA PARA EVITAR QUE OTRAS PERSONAS SE INFECTEN
- **REALIZAR UNA ENTREVISTA** PARA RASTREAR SUS MOVIMIENTOS Y CONTACTOS: ¿QUIÉN MÁS HA ESTADO EXPUESTO?

POSTERIORMENTE...

EL DEPARTAMENTO DE SALUD LLAMARÁ A LOS CONTACTOS PARA...

- (ELLOS NO MENCIONARÁN SU IDENTIDAD)
- **HACERLES** SABER QUE HAN ESTADO EXPUESTOS AL COVID-19
- **ACONSEJARLES** QUE SE HAGAN LA PRUEBA Y PERMANEZCAN EN CUARENTENA
- **EXPLICARLES** QUÉ SÍNTOS MAS DEBEN VIGILAR Y CUANDO CONSEGUIR AYUDA MÉDICA

ADICIONALMENTE...

EL DEPARTAMENTO DE SALUD...

- **LLAMARÁ** A LOS CASOS Y A LOS CONTACTOS CADA OTRO DÍA PARA MONITOREARLOS
- NO PUEDE PUBLICAR LOS NOMBRES DE CONTACTOS O SU INFORMACIÓN PRIVADA
- **PROPORCIONA** CARTAS DE LIBERACIÓN DE AISLAMIENTO O CUARENTENA



¿TIENE PREGUNTAS?

LLAME A LA LÍNEA DIRECTA AL 423-209-8383.

¿RASTREO DE CONTACTOS?

AVERIGUA QUIÉN HA ESTADO EXPUESTO A UNA PERSONA INFECTADA PARA EVITAR MÁS CONTAGIOS



Lo que significan los resultados de su prueba

Versión accesible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/diagnostic-testing.html>

Si la prueba del COVID-19 le da positivo

TOME MEDIDAS PARA AYUDAR A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19



QUÉDESE EN CASA.

No salga de casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO.



DESCANSE Y MANTÉNGASE HIDRATADO.

Tome medicamentos de venta libre, como acetaminofeno, para que lo ayuden a sentirse mejor.

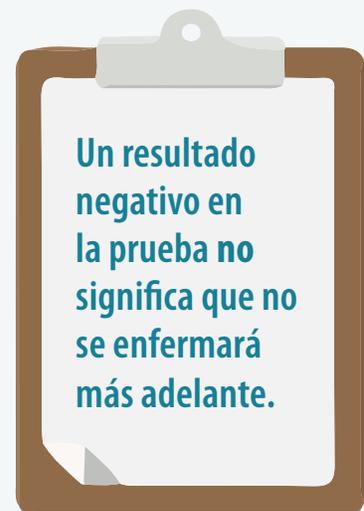


SEPÁRESE DE LAS DEMÁS PERSONAS.

En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las otras personas y mascotas en su casa.

Si la prueba del COVID-19 le da negativo

- Probablemente no estaba infectado en el momento en que le tomaron la muestra.
- Sin embargo, eso no significa que no se enfermará.
- Es posible que apenas estuviera comenzando la infección cuando le tomaron la muestra y que pudiera dar positivo más adelante.



317369-B June 3, 2020 11:47 AM

CDC.GOV/CORONAVIRUS-ES

COVID-19: Diferencia entre cuarentena y aislamiento

La **CUARENTENA** mantiene a la persona que ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 lejos de los demás.



Si usted ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19



- Quédese en casa hasta que hayan pasado 14 días desde su último contacto.



- Tómese la temperatura dos veces por día y esté atento a los síntomas del COVID-19.



- Si es posible, manténgase lejos de las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19.

El **AISLAMIENTO** mantiene a la persona que está enferma, o que dio positivo en la prueba del COVID-19 sin tener síntomas, lejos de los demás, incluso en su propia casa.



Si está enfermo y piensa o sabe que tiene COVID-19



- Quédese en casa hasta que haya estado
 - 3 días sin fiebre
 - los síntomas hayan mejorado y
 - hayan pasado 10 días desde el inicio de los síntomas.



Si dio positivo en la prueba del COVID-19, pero no tiene síntomas



- Quédese en casa hasta que
 - hayan pasado 10 días desde que se hizo la prueba que le dio positivo.



Si vive con otras personas, quédese en una “habitación para el enfermo” o un área específica y lejos de otras personas o de animales, incluidas las mascotas. Use un baño aparte, de ser posible.



cdc.gov/coronavirus-es

10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

- 1. Quéedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4.** Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5.** Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



- 8.** En la medida de lo posible, **quéedese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



Para obtener más información: www.cdc.gov/COVID19-es

RECURSOS DE SALUD

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE HAMILTON

LÍNEA DIRECTA DE COVID-19 423-209-8383

health.hamiltontn.org



@SaludHamiltonTN



@HamiltonHealth

INFORMACIÓN GENERAL CUIDAD DE CHATTANOOGA

connect.chattanooga.gov/covid/covid-19-spanish/

LA PAZ CHATTANOOGA

lapazchattanooga.org

423-624-8414

PARA PEQUEÑOS NEGOCIOS COMPAÑÍA CHATTANOOGA

comaniachatt.org

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC)

cdc.gov/spanish

7/1/2020