

¡No te asustes!

CÓMO PROTEGERSE A TI YA TU FAMILIA DE COVID-19 CORONAVIRUS

¿QUÉ SABEMOS? El 80% de las personas infectadas con COVID-19 no se enfermarán mucho. Es más grave para los ancianos y las personas con problemas médicos crónicos. COVID-19 se transmite a través de gotitas respiratorias, por lo que solo puede contraerlo si está a menos de 3 pies de una persona infectada que tose o estornuda, o si recoge líquidos en sus manos y luego lo transfiere accidentalmente a sus ojos, nariz o la boca, el virus puede vivir varios días en superficies duras, y las personas infectadas pueden contagiarse durante varias semanas antes de enfermarse. Ahora no existe un tratamiento efectivo. El orden de 19 marzo para refugiarse en el hogar es para que podamos ganar más tiempo para desarrollar vacunas y tratamientos, y por lo tanto, es importante que todos trabajen juntos para mantenerse seguros entre sí.

¿DEBO HACER LA PRUEBA? Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, independientemente de si sabe si ha estado expuesto o no, debe asumir hasta que se demuestre lo contrario que tiene COVID-19. Aísle de los miembros de alto riesgo de su hogar, o si todo su hogar ha estado expuesto, aísle todo el hogar durante 14 días o hasta que no tenga síntomas durante 72 horas, lo que ocurra más tarde.

¿HABRÁ UNA VACUNA? Los científicos en muchos países están trabajando arduamente en una vacuna. Sin embargo, el proceso de fabricación y prueba de una nueva vacuna puede llevar entre 12 y 18 meses, por lo que no espere que haya una disponible para todos este año.

¿PUEDO OBTENER UNA PRESCRIPCIÓN PARA CLOROQUINA? No. No hay evidencia clínica real de que la cloroquina o la hidroxiclороquina sean útiles para la prevención o el tratamiento de COVID-19. Este es un medicamento que es importante para pacientes con enfermedades crónicas graves como el lupus y la artritis reumatoide, por lo que es crucial que no desperdiciemos nuestro suministro de medicamentos en tratamientos no probados. Se está investigando lo más rápido posible en un ensayo clínico para ver si realmente hay útil.

¿DEBO DEJAR DE TOMAR MI INHIBIDOR DE ACE O MEDICAMENTO DE PRESIÓN ARTERIAL? No. No se ha demostrado que estos medicamentos (tipo "pril" y "sartán") enfermen a las personas con COVID-19. Los riesgos de suspender el medicamento y descontrolar la presión arterial son mucho mayores.

¿PUEDO DEJAR LA CASA? Con la excepción de los trabajadores esenciales, nadie debe salir de la casa, excepto alimentos, atención médica o ejercicio. Si sale, mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no están en su hogar, no se toque la cara y lávese las manos antes de regresar a su automóvil o su hogar.

HACER:

- Cúbrase la boca con la manga o un pañuelo cuando tosa
- Lávese las manos con agua y jabón o desinfectante para manos, especialmente después de estornudar, toser o tocar superficies en lugares públicos.
- Manténgase a un brazo de distancia de las personas que parecen estar enfermas o tosiendo
- Mantenga las manos alejadas de la cara y los ojos.

NO:

- Use una máscara si no está tosiendo
- Suponga que no puede enfermarse si no ha viajado a otro país
- Ven a la oficina si estás enfermo sin llamar primero. DEBEMOS examinarlo por teléfono o video primero.
- Acumular alimentos, papel higiénico, desinfectantes o máscaras. Necesitamos asegurarnos de que todos tengan acceso a los suministros esenciales. Habrá más suministros disponibles a tiempo, entonces solamente tiene que asegurarse de tener suficiente para su familia durante algunas semanas.

3/20/20