



# Hoja informativa del Coronavirus (COVID-19) 2019

## Lo que debe saber sobre el COVID-19

Es normal preocuparse por las nuevas enfermedades, y aparece nueva información con frecuencia. Lo mejor que las personas pueden hacer es mantenerse informadas a través de fuentes confiables y conocer los detalles.

Actualmente, el riesgo para la mayoría de los habitantes de Colorado con respecto al COVID-19 es BAJO y tenemos confianza en que el sistema de atención médica de Colorado está preparado para identificar y evaluar rápidamente cualquier caso sospechoso y minimizar una posible propagación de la enfermedad.

## Manténgase informado

| AYUDA DE COLORADO: Línea directa sobre el nuevo coronavirus   | Fuentes para información de salud pública   |
|---|---|
| <p>Para obtener respuestas en diferentes idiomas, incluidos inglés, español, mandarín y más:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Llame al 303-389-1687 o al 1-877-462-2911</li><li>• Envíe un correo electrónico a <a href="mailto:COHELP@RMPDC.org">COHELP@RMPDC.org</a></li></ul> <p>Si tiene síntomas o piensa que puede haber estado expuesto, llame a un proveedor de atención médica.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Página web de salud pública del estado: <a href="https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus">colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus</a></li><li>• Facebook (<a href="https://facebook.com/CDPHE">facebook.com/CDPHE</a>) y Twitter (@CDPHE)</li><li>• Página web de Centros de Control y Prevención de Enfermedades <a href="https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov</a></li></ul> |

## Infórmese

- Para enfermarse, una persona debe estar “expuesta” al virus. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades definen la exposición como estar a aproximadamente 6 pies (2 metros) de una persona con una infección confirmada durante un período prolongado.
- Se cree que el contagio de persona a persona ocurre principalmente mediante las gotitas del sistema respiratorio producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, de forma similar al modo en que se propagan la influenza y otros virus respiratorios. Sin embargo, incluso esto no garantiza que una persona se enfermará con el virus.
- Por este motivo, las personas con mayor riesgo de enfermarse son:
  - Personas que viajaron a China en las últimas dos semanas.
  - Personas que tuvieron contacto cercano con alguien que se ha confirmado que tiene el nuevo coronavirus.
- Como cualquier otro virus, ninguna entidad, comunidad, grupo racial o étnico de Colorado tiene más

riesgos de contagio o propagación del COVID-19.

- La salud pública local y estatal están trabajando en conjunto con directrices federales para evaluar a los viajeros de Colorado que regresan de China a fin de determinar la necesidad de supervisión, restricción de movimiento, cuarentena u otra acción para prevenir la propagación del virus.

## **El riesgo de otros virus es mayor**

- Existen muchos tipos de coronavirus, como el resfrío común, que actualmente circula en Colorado y los Estados Unidos, que provocan enfermedades respiratorias. Si bien estos virus también pueden llamarse “coronavirus”, no son el COVID-19.
- También existen muchos otros tipos de enfermedades respiratorias (como la gripe) que circulan en este momento.
- Las personas tienen un riesgo mayor de contraer gripe que el COVID-19. No es tarde para obtener la vacuna contra la gripe.

## **Síntomas y gravedad**

- Los síntomas de los virus respiratorios, incluido el nuevo coronavirus, incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Cualquiera de estas enfermedades puede ser grave y requerir hospitalización, pero la mayoría de las personas se recupera con reposo, mucho líquido y medicamentos para reducir la fiebre y el dolor.
- Si no tuvo un alto riesgo de exposición, es poco probable que tenga el nuevo coronavirus. Pero si está enfermo y preocupado, comuníquese con su proveedor de atención médica.

## **Protegerse del COVID-19 y otros virus respiratorios**

### Si está saludable:

- Continúe con su rutina diaria normal. Esto significa que puede seguir participando en reuniones públicas como el trabajo, la escuela o actividades sociales.
- Aplíquese la vacuna contra la gripe y manténgase al día con otras vacunas de rutina para adultos y niños.
- Lávese las manos con agua y jabón o, como mínimo, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, que puede ser menos efectivo que el agua y el jabón.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas “gripales” o de resfrío.
- Limpie y desinfecte los objetos que se tocan con frecuencia y superficies como escritorios, picaportes, pasamanos, etc.

### Si está enfermo:

- Quédese en su casa.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo o la parte interna de la manga del codo.
- Lávese las manos con agua y jabón o, como mínimo, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, que puede ser menos efectivo que el agua y el jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas “gripales” o de resfrío.
- Aplíquese la vacuna contra la gripe y manténgase al día con otras vacunas de rutina para adultos y niños.
- Limpie y desinfecte los objetos que se tocan con frecuencia y superficies como escritorios, picaportes, pasamanos, etc.

## **El COVID-19 en la comunidad**

- Es importante recordar que el riesgo de contagiarse el COVID-19 para la mayor parte de los habitantes de Colorado es bajo. Si una persona no tiene un alto riesgo de exposición, es poco probable que tenga el COVID-19. Pero si está enfermo y preocupado, debe comunicarse con un proveedor de atención médica.
- La salud pública local y estatal de Colorado están trabajando en conjunto con directrices federales para evaluar a los viajeros de Colorado que regresan de China a fin de determinar la necesidad de supervisión, restricción de movimiento, cuarentena u otra acción para prevenir la propagación del virus.