

# ¿Cómo puedo estar preparado para un brote del COVID-19?

- El virus COVID-19 es un virus respiratorio nuevo. Al momento no existe un tratamiento preventivo para el virus. La mayoría de las personas se recuperan por sí solas, pero algunas pueden desarrollar neumonía y requerir de cuidado médico o hasta hospitalización.
- Por favor recuerde que el riesgo del virus COVID-19 no está conectada con la raza, etnia o nacionalidad. Nueva información sigue emergiendo por todo el mundo. Estigmatizar a la gente no nos ayuda a mitigar el impacto del brote de esta enfermedad. Es importante buscar y solo compartir información precisa durante tiempos de alta inquietud. Esta es una de las mejores cosas que puede hacer para evitar que los rumores y la desinformación se disemine.

## ¿Cómo puedo prevenir la propagación del COVID-19?

- Los síntomas del COVID-19 principalmente incluyen fiebre, tos y dificultad al respirar. Estos síntomas aparecen de 2 a 14 días después de haber sido expuestos.
- El COVID-19 se propaga entre la gente que está en contacto cercano con otra persona (dentro de 6 pies de distancia) a través de tosidos y estornudos. Se puede también contagiar al tocar una superficie u objeto que tenga al virus.
- Se cree que la gente es más contagiosa cuando están en la etapa más enferma. También es posible propagar el contagio a otras personas antes de que las personas muestren síntomas.
- La prevención comienza con una buena práctica de hábitos de salud personal: quédese en casa cuando esté enfermo, cubra sus tosidos y estornudos con un pañuelo, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y limpie con frecuencia las superficies y objetos que sean tocados.
- Descansar, beber líquidos, comer alimentos saludables y controlar el estrés puede ayudar a prevenir la contratación de COVID-19 y a recuperarse si usted contrae la enfermedad.

### **¿Cómo puedo planear por adelantado contra el virus COVID-19?**

- Idea un plan de emergencia de acción con los miembros de su hogar, parientes y amigos.
- Si la enfermedad comienza a propagarse en su área, es posible que los oficiales de salud recomienden cerrar las escuelas o cancelar eventos y exhortar a la gente a que trabaje vía remota para desacelerar la propagación de la enfermedad.
- Idea planes para tener arreglos alternativos para sus hijos o para usted mismo en el caso de que una escuela o universidad deje salir a sus hijos o cierre. También haga planes para los adultos mayores y para sus mascotas, conforme lo necesite.
- Verifique en su trabajo sobre sus días de enfermedad y opciones de trabajar remoto si tuviera que quedarse en casa para cuidar a un miembro de su casa.
- Haz una lista de contactos de emergencia- familia, amigos, vecinos, conductores de vehículos colectivos (Rateros), proveedores de atención a la salud, maestros, empleadores, departamento de salud pública y recursos comunitarios.
- Mantén a la mano los suministros de emergencia- como jabones, pañuelos y desinfectantes de manos con alcohol. Si usted o uno de sus miembros tienen una condición crónica y toma con regularidad drogas con receta médica, platique con su proveedor de salud, farmacéutico y proveedor de seguro de salud sobre obtener un abastecimiento de emergencia de los medicamentos en casa.

### **¿Qué hago si el virus COVID-19 comienza a propagarse en mi comunidad?**

- Manténgase informado sobre las actividades locales de COVID-19 a través del sitio web del Departamento de Salud: [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) y esté al tanto de cualquier señal de que la gente de su comunidad se está enfermando. Por ejemplo, vigile las suspensiones o cierres de clases en las escuelas.
- Evite contacto con gente que está enferma. Cúbrase cuando tosa o estornude con un pañuelo, y lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Trate de no tocarse la cara.
- Si está enfermo, quédese en casa. Cuando busque atención médica, porte una mascarilla y manténgase a distancia de los demás. Si alguien en su casa está enfermo, quédese en casa para evitar una propagación desconocida del virus a los demás.

- No asista a eventos grandes, como eventos deportivos, conferencias u otros eventos comunitarios si está enfermo, no se siente bien o alguien está enfermo en su casa. Si no está enfermo, considere su riesgo de adquirir el virus COVID-19 en el evento ante de ir.
- Desanime a sus hijos de que se junten con otras personas después de clases a menos que sea un grupo pequeño. Si alguno de sus hijos muestra síntomas del COVID-19, sepárelo de los demás inmediatamente.
- Vigile a sus hijos que no tengan síntomas del COVID-19. Notifique a la guardería de su hijo/a o escuela si están enfermos y consiga las tareas o actividades pendientes de la clase que puedan hacer en casa.
- Prepare un cuarto separado para miembros de su casa que estén enfermos. Limpie su habitación regularmente y asegúrese de que tengan mascarillas desechables para usar.
- Verifique con la familia y amigos que vivan solos – especialmente los que tengan enfermedades crónicas. Si usted vive solo, pida a sus amigos y familiares que se reporten con usted si se llegan a enfermar.