

# HOJA INFORMATIVA DE COVID-19

Para Individuos

18 de Marzo de 2020

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas del COVID-19 son similares a los síntomas de una gripe o alguna otra enfermedad respiratoria. Sólo un proveedor de atención médica puede determinar la causa de sus síntomas. Esos síntomas pueden incluir:

- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Tos



## VEA LOS RECURSOS MÁS ACTUALIZADOS

El CDC mantiene la información más actualizada y útil para el público sobre el COVID-19 en:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

## LLAME A SU DEPARTAMENTO DE SALUD LOCAL PARA ASISTENCIA

Nantucket Health & Human Services

508-228-7200, ext. 7014 and 7020

## SI USTED SE SIENTE BIEN:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse la cara - los ojos, la nariz y la boca. Las personas hacen esto inconscientemente todo el día- trate de estar consciente del impulso y contrólole.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que toca frecuentemente incluyendo teléfonos celulares, usando productos de limpieza de uso doméstico como rociadores o toallitas aprobadas por la EPA (el CDC tiene una lista de desinfectantes en su sitio web).
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego bótelos a la basura y lávese las manos inmediatamente.
- Use su antebrazo sólo si no hay pañuelos desechables, y lávese las manos inmediatamente.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Siempre lávese las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.

## SI USTED SIENTE QUE PUEDE TENER UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Siga los pasos anteriores y...

- Quéedese en casa. Restrinja las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a áreas públicas.
- Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas de una enfermedad respiratoria. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se expongan.
- Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene síntomas de una enfermedad respiratoria.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familiares a través del teléfono o internet. El sentirse socialmente aislado puede empeorar los síntomas.

## SI ESTÁ PRACTICANDO AISLAMIENTO:

Siga todas las instrucciones de su enfermera u oficial de salud pública local, y los pasos anteriores. Lo siguiente es consejo general que no necesariamente aplica a su situación específica.

- Siga la guía del CDC sobre cómo prevenir la propagación del COVID-19:
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>
- Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que usted tiene el COVID-19 o lo están evaluando.
- Sepárese de todas las demás personas y animales (excepto animales de servicio) en su casa. Si es posible, use un baño diferente.
- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas en su casa o en una cita médica.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familiares a través del teléfono o internet. Sentirse socialmente aislado puede empeorar los síntomas.
- Llame a su departamento de salud local si necesita comida, medicamentos, otras necesidades básicas, asesoramiento de crisis u otros servicios de salud mental.

Los miembros del hogar de alguien bajo cuarentena o aislamiento deben seguir las directrices del CDC disponibles en:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>

# HOJA INFORMATIVA DE COVID-19

Para Negocios

18 de Marzo de 2020

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas del COVID-19 son similares a los síntomas de una gripe o alguna otra enfermedad respiratoria. Sólo un proveedor de atención médica puede determinar la causa de sus síntomas. Esos síntomas pueden incluir:

- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Tos



## VEA LOS RECURSOS MÁS ACTUALIZADOS

El CDC mantiene la información más actualizada y útil para el público sobre el COVID-19 en:

<https://www.cdc.gov/coronaviruses/2019-ncov/index-sp.html>

**LLAME A SU  
DEPARTAMENTO DE  
SALUD LOCAL PARA  
ASISTENCIA**

**Nantucket Health & Human  
Services**

**508-228-7200, ext. 7014 and 7020**

## PARA REDUCIR LA PROPAGACIÓN DE VIRUS EN SU NEGOCIO:

El CDC tiene guías para negocios y empleadores aca:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

- Rutinariamente limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia en el lugar de trabajo, como estaciones de trabajo, encimeras y perillas de las puertas. Use agentes de limpieza que se usan comúnmente en estas áreas y siga las instrucciones en la etiqueta.
- Las manijas de las puertas y los interruptores de luz son algunas de las superficies que se tocan con mayor frecuencia.
- Desinfecte cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Instale métodos para abrir puertas, especialmente puertas de baño, que no requieran manijas como puertas automáticas o tiradores de pie para puertas.
- O coloque toallas de papel y botes de basura cerca de las puertas de los baños con manijas para que los clientes puedan abrirlos con toallas de papel.
- Alentar activamente a los empleados enfermos a que se queden en casa, y asegurarse de que sus empleados tengan los medios para quedarse en casa si muestran síntomas (permitir el teletrabajo o llamadas, tener empleados en reserva, pagarles por quedarse en casa enfermos).
- Limite el uso de teléfonos celulares mientras trabaja y proporcione toallitas para limpiarlos.
- Proporcione al personal de limpieza/mantenimiento equipo de protección personal (guantes, protección para los ojos, máscaras, etc.)

## SI UN PATRÓN DE SU MOTEL/POSADA/CABINA/ CASA DE HUESPEDES/ CAMPAMENTO DESARROLLA SÍNTOMAS RESPIRATORIOS:

- Indíqueles que hagan una cita con un proveedor de atención médica local y pídale que le digan al consultorio del proveedor que tienen síntomas de enfermedad respiratoria.
- Llame a su departamento de salud local para obtener consejos sobre cómo gestionar el distanciamiento social en su establecimiento.