

MATERIALES EDUCATIVOS

PROTÉJASE Y A SUS FAMILIARES DEL COVID-19 CORONAVIRUS

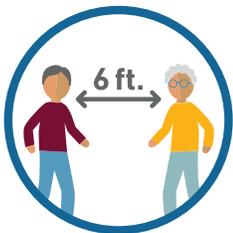
PREGUNTAS Y RESPUESTAS: COMO LE PROTEGE EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Escrito por: Angel Pagan

Durante tiempos de tensi, no hay mejor confort que estar con la familia y amigos. Desafortunadamente, es lo peor que podemos hacer ya que el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) se propaga rápidamente a través de nuestra ciudad y nuestra comunidad.

Los expertos en atenci medica y oficiales gubernamentales nos han instado a practicar distanciamiento social para hacer más lenta la propagaci de este virus tan contagioso. Pero cuando usted escucha distanciamiento social, lo que realmente significa es **distanciamiento físico**. Angel Pagan, Director de Servicios Lingísticos en Temple University Hospital, explica que distanciamiento físico significa, como mantenerse usted y sus seres queridos a salvo, y como continuar la comunicaci con sus amigos y familia durante este tiempo.

WHAT IS SOCIAL DISTANCING?



Un nombre más exacto es **distanciamiento físico** — aumentar intencionalmente el espacio físico entre las personas para disminuir la propagaci de la enfermedad. Esto significa permanecer alejado por lo menos a 6 pies de la otra persona y evitando apropito los lugares donde hay grupos de personas.

Distanciamiento físico es la razón por la cual las escuelas y los negocios que no son es enciales están cerrados, las bodas, fiestas de cumpleaños, eventos deportivos y conciertos han sido postergados, los empleados están trabajando desde sus hogares, y los servicios religiosos y las clases de ejercicio están siendo transmitidos online.

PUEDO VISITAR A FAMILIARES Y AMIGOS?



Siga una simple regla: si usted no vive con ellos no los visite. Esto se aplica a miembros de la familia como primos o abuelos que viven en otra casa que no es la suya.

Los adultos mayores o alguien con una condicin de salud subyacente como diabetes, asma, y problemas más serios del coraz y los pulmones, corren especialmente un mayor riesgo a contraer el virus. Tan difícil como puede parecer, solamente visite a los familiares mayores para llevarles comida, medicamentos o suministros. Pero cuando lleve estos artículos, es mejor que los deje en los escalones de la entrada para que la otra persona los recoja una vez que usted ya se haya marchado.

Las reuniones familiares también deben posponerse. Usted debe limitar su contacto a solamente los miembros inmediatos de la familia que viven en su hogar. Eso significa que los viajes también están prohibidos, especialmente a la ciudad de Nueva York, donde ha habido más de 68,000 casos de coronavirus y más de 2,700 de personas que han muerto.

Usted también se arriesga a contagiarse y propagar el virus cuando se junta a pasar el tiempo con amigos. Evite las reuniones incluso afuera, como en su acera de enfrente, el parque, la tienda de la esquina o una bodega. Si usted necesita ir a la bodega, es importante que se mantenga a 6 pies de distancia de otras personas.



Personas de todas las edades necesitan quedarse en casa incluso si son jenes y saludables. Si usted debe salir, evite grupos de gente y permanezca a 6 pies de distancia de otras personas.

Practicar el distanciamiento físico no significa que tenga que renunciar a estar en contacto con sus amigos y familiares. Con opciones digitales como FaceTime, las redes sociales e incluso llamadas telefónicas, usted puede mantenerse conectado, es tan solo una manera diferente.

COMO SABRÉ SI HE ESTADO EXPUESTO AL CORONAVIRUS (COVID-19)?



A pesar de que el virus se propaga con facilidad, no todos los que han sido expuestos se enferman. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona. Cuando alguien infectado estornuda, tose o habla, produce gotitas respiratorias que pueden viajar y caer en la boca de alguien que esté cerca. Por esto el distanciamiento físico es tan importante. Las gotitas también pueden caer en una superficie y propagarse cuando alguien toca esa superficie y seguidamente su nariz, ojos y boca. Los síntomas del virus incluyen:

- Fiebre
- Tos seca
- Dificultad para respirar

Si usted tiene síntomas, llame a su doctor de familia o doctor primario y siga sus instrucciones. Lo más importante, **quédese en casa**. Evite el contacto con otras personas, incluyendo a cualquier persona en su casa y los familiares cercanos como primos, tías, tíos y abuelos.

Si es posible, permanezca en una habitación específica, "habitación de enfermedad", y use un ba separado. Si necesita compartir el ba, limpie con un desinfectante los picaportes y superficies después de tocarlas y permita que las superficies se sequen con el aire.



Si usted cree que ha sido expuesto o ha viajado desde otra parte del país o del mundo, usted debe imponerse su propia cuarentena por 14 días. Esto incluye:

- Quedarse en casa
- No recibir visitas
- Lavarse las manos con frecuencia
- Permanecer por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas en su hogar

QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA PROTEGER A OTROS Y A MÍ MISMO?

Además de quedarse en casa, hay cosas que usted puede hacer para reducir la propagación del virus y su riesgo a exponerse, incluyendo:



Lávese las manos con frecuencia

Use jabón y agua por al menos 20 segundos. Es especialmente importante si:

- Usted ha estado en un lugar público, incluyendo el supermercado/bodega
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes de desempacar los comestibles y después
- Después de haber tocado cualquier paquete, incluyendo los paquetes en que le traigan los comestibles
- Después de tocar dinero o tarjetas de crédito

Lo mejor es jabón y agua, pero si no están disponibles, **use desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.**



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Cráse la boca y la nariz con un paño desechable o el interior del codo si tiene que estornudar o toser. Tire los paños a la basura y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



Limpiar y desinfectar artículos para el hogar.

Usted debería limpiar y desinfectar diariamente áreas de contacto frecuente en su hogar. Esto incluye superficies tales como mesas, picaportes, interruptores de luz, mostradores, asaderas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos, etc.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que para desinfectar su hogar usted debería usar toallitas con base de alcohol o aerosoles que contengan por lo menos un 70% de alcohol. Si es apropiado para la superficie, usted también puede usar solución de cloro diluido de 4 cucharaditas de cloro por cada un cuarto de agua.

CON QUIEN PUEDO HABLAR SI TENGO MÁS PREGUNTAS SOBRE EL CORONAVIRUS?

Usted puede hablar con un profesional médico llamando al Departamento de Salud de Filadelfia línea COVID al 215-685-6742 o la línea directa COVID de Temple al 215-707.6999.

También puede hablar con un empleado de la ciudad las 24 horas del día llamando al 800-722.2112.

Angel L. Pagán se desempeña como Director de Servicios Lingüísticos y Culturales en el Sistema de Salud de la Universidad de Temple. Angel ha dedicado su carrera a aumentar la sensibilidad cultural de la salud a las comunidades diversas de Filadelfia. El tiene un enfoque específico el cual es garantizar la igualdad de recursos de lenguaje para todos los pacientes del Temple y sus familiares.



Temple Health hace referencia a las actividades de salud, educación e investigación que llevan a cabo las filiales de Temple University Health System (TUHS) y la Lewis Katz School of Medicine de Temple University. TUHS no brinda ni controla el suministro de atención médica. Toda la atención médica es suministrada por organizaciones miembro de TUHS o profesionales médicos independientes afiliados a las organizaciones miembro de TUHS. Cada organización miembro de TUHS pertenece y es operada conforme a sus documentos rectores.

Aviso sobre no discriminación:

Temple University Hospital, Inc. no excluyen la participación en la prestación de servicios de atención médica de calidad, ni niegan a ninguna persona los beneficios a ella asociados, sobre la base de factores como raza, origen étnico, creencias religiosas, orientación sexual, sexo, identidad o expresión de género, discapacidad, edad, ascendencia, color de piel, nacionalidad de origen, habilidad física, nivel educativo o Fuente de pago.