

## Lo que necesita saber: Nuevo Coronavirus (COVID-19)

### ¿Qué es el coronavirus?

- Los coronavirus son una familia de virus que causan desde enfermedades leves como un resfriado, hasta otras más graves como la neumonía.
- Un nuevo coronavirus es un tipo de coronavirus que no se ha visto anteriormente en los humanos.
- El nuevo coronavirus 2019 es un nuevo tipo de coronavirus identificado como la causa de un brote de una enfermedad respiratoria (que afecta a la respiración) llamada COVID-19.
- Se han registrado infecciones por COVID-19 en muchos países, incluyendo los Estados Unidos. Para obtener una lista actualizada de las zonas afectadas, visite [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

### ¿Cuáles son los síntomas del Coronavirus?

- Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán síntomas leves. Las personas que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave son las que tienen otras afecciones de salud, como enfermedades del pulmón o del corazón crónicas, diabetes, cáncer o un sistema inmunológico débil.

### ¿Cómo se propaga el coronavirus?

- Es probable que el virus se propague de una persona a otra entre personas que tienen un contacto cercano (dentro de un radio de 6 pies) a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

### ¿Quiénes corren mayor riesgo de contraer coronavirus?

- Las personas que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave son personas de edad avanzada o que tienen otras condiciones de salud como enfermedades del pulmón o del corazón crónicas, diabetes o un sistema inmunológico débil.

### ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás del coronavirus?

- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga al estornudar o toser. No use sus manos.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- No se dé la mano. En su lugar, haga un gesto de saludo o un choque de codos.
- Vigile su salud más de cerca de lo habitual para detectar los síntomas de un resfriado o la gripe.
- Vacúnese contra la gripe. Aunque la vacuna contra la gripe no le protegerá de COVID-19, le ayudará a prevenir la gripe que tiene síntomas similares a los de este coronavirus.

### **¿Qué debo hacer si me siento enfermo?**

- Quédese en casa y llame a su médico si tiene síntomas de resfriado o gripe como tos, dificultad para respirar, fiebre o dolor de garganta.
- Si no se siente mejor en 24-48 horas, busque atención de su médico.
- Evite ir a lugares públicos. No vaya a la escuela o al trabajo hasta que haya estado libre de fiebre por lo menos 72 horas sin haber utilizado medicamentos para reducir la fiebre como el Tylenol o el ibuprofeno.
- Si necesita ayuda para obtener atención médica, llame al 311.
- La Ciudad de Nueva York le proporcionará atención médica independientemente de su estado migratorio o de su capacidad de pago.
- El personal del hospital no le preguntará sobre el estado migratorio. Recibir atención médica no es un beneficio público identificado por la prueba de carga pública.

### **¿Es seguro asistir a grandes reuniones o eventos?**

- Si está enfermo, quédese en su hogar.
- Evite reuniones y eventos innecesarios si tiene una enfermedad del pulmón o del corazón crónica, cáncer, diabetes o un sistema inmunológico débil.
- Si no presenta síntomas, puede asistir a los eventos, pero practique una buena higiene y permanezca atento a su salud.
- En este momento, no se han cancelado grandes eventos o reuniones públicas, pero estamos controlando los acontecimientos y nos ajustaremos según sea necesario.

### **¿Qué más puedo hacer?**

- Ayude a reducir las aglomeraciones.
- Considere la posibilidad de trabajar a distancia cuando sea posible. Los empleadores del sector privado deberían considerar la posibilidad de permitir que los empleados trabajen a distancia si el trabajo lo permite.
- La Ciudad también pide a los empleadores del sector privado que consideren el escalonamiento de las horas de trabajo. Por ejemplo, en lugar de 9 a. m. a 5 p. m., considere cambiar algunas horas de trabajo de 10 a. m. a 6 p. m. o de 8 a. m. a 4 p. m.
- Si puede, camine o vaya en bicicleta.
- Al viajar en el metro, si el tren está abarrotado, tenga paciencia y espere al siguiente.
- Si alguno de tus familiares o amigos tienen una enfermedad crónica, no los visite si se siente enfermo.

### **¿Qué debo hacer con respecto al acoso o la discriminación relacionados con el coronavirus?**

- Es importante que separemos los hechos del miedo y nos protejamos contra el estigma. Mucha de la información sobre el coronavirus que circula en los medios sociales e incluso en algunas noticias no se basa en los hechos.
- Apoye a sus amigos, vecinos y colegas compartiendo este mensaje y contrarrestando la desinformación. Obtenga información de fuentes confiables como el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.



- Si usted está siendo acosado debido a su raza, nación de origen u otras identidades, llame al 311 para denunciar la discriminación o el acoso a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York.
- Si usted está experimentando estrés o se siente ansioso, póngase en contacto con NYC Well, llamando al 888- 692-9355 o enviando un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173. NYC Well (NYC Sana) es una línea de ayuda confidencial que cuenta con asesores capacitados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que pueden proporcionar terapia de apoyo breve, asesoramiento en caso de crisis y enlaces para apoyo y tratamiento de salud del comportamiento en más de 200 idiomas.

#### **¿Dónde puedo obtener más información?**

- Para actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto con la palabra COVID al 692-692. Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Consulte el plan de su proveedor de telefonía celular para obtener más detalles.
- Para obtener más información y recursos adicionales, visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).