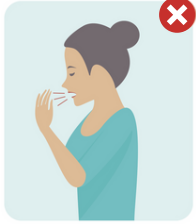


GUÍA INFORMATIVA DE COVID-19 PARA RESIDENTES DE VIVIENDAS PÚBLICAS

CONOZCA LOS CONCEPTOS BÁSICOS

✘ ¿Qué es el COVID-19?



La enfermedad del coronavirus (COVID-19) es una nueva enfermedad respiratoria viral que se transmite al tener un contacto cercano como al estar parado o sentado a 6 pies de distancia con una persona infectada. El virus se transmite por medio de gotitas respiratorias producidas por una persona infectada al toser, estornudar, y hablar.

! ¿Cuales son los síntomas?



- Los síntomas varían de leve a una enfermedad respiratoria severa que incluye: Falta de aliento o dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión repentina, inhabilidad a responder, decoloración de labios y cara, fiebre y malestar, dolor muscular, escalofríos y/o temblores en el cuerpo repetidos con escalofríos, dolor de garganta, tos y nueva pérdida de gusto u olfato. Personas pueden ser infectadas y contagiosas sin presentar ningún síntoma.
- Otros síntomas menos comunes incluyen: malestar gastrointestinal como náuseas, vómito o diarrea.

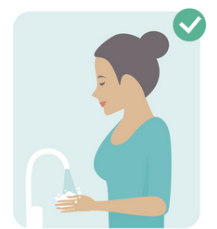
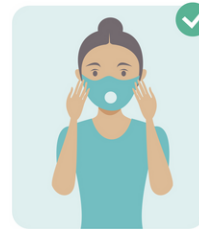
✔ ¿Qué debo hacer si sospecho que tengo el COVID-19?



- Quédese en casa excepto cuando tenga que buscar ayuda médica. Al buscar ayuda médica, contacte a su proveedor de atención médica por teléfono, correo electrónico, o mensajería segura para instrucciones en que hacer, i.e. ir a que le hagan una prueba u obtener medicamentos por medio de un ensayo clínico.
- Sepárese de personas en su casa, incluyendo mascotas.
- Utilice un tapa bocas que cubra su nariz y boca cuando esté alrededor de otras personas.

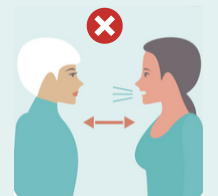
¿Cómo prevengo la transmisión a otros?

- Lave sus manos frecuentemente.
- Evite compartir artículos personales.
- Monitoree sus síntomas a diario.
- Desinfecte las superficies que son tocadas frecuentemente todos los días.
- Cubra su boca y su nariz al toser y al estornudar con un pañuelo de papel, bote el pañuelo en un basurero e inmediatamente lave sus manos con agua y jabón por lo menos por 20 segundos.
- Si no tiene agua y jabón, utilice alcohol en gel con 60% de alcohol.



Todos los días tome las siguientes precauciones:

- Evite cualquier contacto cercano con otras personas que estén enfermas.
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca con manos no lavadas.
- Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos.
- Mantenga su distancia de por lo menos 6 pies de otras personas.
- Cubra su boca y su nariz con un tapa bocas de tela al estar alrededor de otras personas.
- Si no tiene agua y jabón, use alcohol en gel que por lo menos tenga 60% alcohol.
- Siempre lave sus manos después de usar o estar en áreas comunes en su comunidad.



Aprenda hacer su propio tapa bocas [aquí](#).
Aprenda a lavarse las manos apropiadamente [aquí](#).



REFERENCIAS:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

https://nchph.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-Pandemic-Conference-Call-_fp.pdf

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

“This publication is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award totaling \$1,824,000 with 0 percentage financed with non-governmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit HRSA.gov.”



National Center for Health in Public Housing
www.nchph.org