

# **COVID-19/Coronavirus**

El coronavirus, o COVID-19, es una nueva enfermedad respiratoria que se transmite de persona a persona de manera similar a un resfriado o gripe:

- A través de gotas invisibles transportadas por el aire causadas por toser y estornudar.
- Tocar cosas con las gotas y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Actualmente no existe una vacuna o medicamento para tratar esta enfermedad.

## **Síntomas (que aparecen hasta 14 días después de la exposición)**

- Fiebre
- Tos nueva o que empeora
- Falta de aire o dificultad para respirar.

## **Prevención**

- Evite acercarse a personas enfermas (contacto cercano se define como aproximadamente 6 pies).
- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos (si está disponible, use agua caliente), o use desinfectante para manos a base de alcohol (si es posible, con al menos 60% de alcohol).
- Cúbrase la tos o estornudo con el codo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Use una máscara de tela o alguna otra tela que cubra su nariz y boca cuando esté cerca de otras personas, especialmente si no puede mantener 6 pies de distancia de otras personas.

## **Planificación**

- Abastecerse de medicamentos y suministros.

## **Si se siente enfermo**

- Evite el contacto con otros.
- **Si tiene síntomas graves o tiene problemas para respirar, LLAME AL 911**
- Para síntomas leves o moderados, comuníquese con su proveedor de atención médica; Si no tiene un proveedor de atención médica, **llame antes de ingresar:**
- **Homeless Persons Health Project** (Horario: Lunes-Jueves 8am–5pm; Viernes 8am-3pm)  
Dirección: 115-A Coral St. Santa Cruz.  
Telefono: 831-454-2080 o, cuando cerrado, 831-454-5146  
Email: [HPPreferral@santacruzcounty.us](mailto:HPPreferral@santacruzcounty.us)
- **Emeline Health Center** (Horario: Lunes-Viernes 8am-5pm)  
Dirección: 1080 Emeline Ave., Santa Cruz  
Telefono: 831-454-4100
- **Watsonville Health Center** (Horario: Lunes-Jueves 7:30am-6:30pm; Viernes 7:30am-5:00pm)  
Dirección: 1430 Freedom Blvd, Suite C. Watsonville  
Telefono 831-763-8400
- **Clinica del Condado** después del horario de atención (después del horario de atención normal de la clínica):  
Telefono 831-763-8227

## **Reducción de Daños Durante COVID-19**

### *Recursos para personas que usan Drogas*

**No comparta suministros de drogas:** esto incluye tuberías, bongos, vapores, articulaciones, tubos nasales (como popotes) y equipos de inyección. Si tiene que compartir, limpie las boquillas con un algodón con alcohol.

**Almacene sus drogas de elección y suministros,** incluyendo las tiras reactivas de Fentanilo y Narcan ya que el suministro puede agotarse inesperadamente.

**Si está en un programa de sustitución de drogas,** pregunte si puede obtener un suministro de mas tiempo y no valla a las citas en persona y los análisis de orina.

### **Preparese Para la Abstinencia Involuntaria de Drogas:**

- Aumente la cantidad de personas de quienes puede obtener drogas (pero tenga cuidado con nuevos suministros).
- Considere unirse a un programa de sustitución de drogas, como el tratamiento asistido por medicamentos o MAT, para que tenga medicamentos recetados a mano para evitar síntomas por la abstinencia de drogas.
- Tenga listos los suministros de desintoxicación: bebidas con electrolitos (Pedialyte o Gatorade), bebidas con proteínas, Imodium (antidiarreico), Dramamine (contra las náuseas), Benadryl (ayuda para dormir y previene el goteo nasal), Tylenol (alivio del dolor).

**Limpie los paquetes/envolturas de drogas** con limpiadores a base de alcohol (idealmente, por lo menos 60% de alcohol) y evite guardarlos en su boca, vagina o ano.

**Prepare sus propias drogas** y solo maneje su propio equipo.

**Si está teniendo relaciones sexuales o haciendo trabajo sexual,** minimice el contacto cercano y use un condón para evitar el intercambio de fluidos corporales.

**Prepárese y planifique una sobredosis:** compre Narcan, use drogas despacio y alterne el uso si está con otras personas.

### **Para el tratamiento asistido por medicamentos (MAT), llame al:**

- Homeless Persons Health Project (HHPH): 831-454-2080
- Watsonville Health Center (WHC): 831-763-8400
- Santa Cruz Health Center (Emeline): 831-454-4100