

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: HPHPreferral@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

Como Establecer un Campamento Para Limitar la Transmision de COVID-19

¡Date Espacio! Instale sus carpas de campaña o áreas para dormir para que cada persona tenga su propia área de 12 pies x 12 pies.

Quédese con las mismas personas:

- ¿Tiene algunas personas con las que pasas más tiempo? Considere permanecer juntos como un grupo, mientras se mantiene alejado de las personas fuera del grupo.

Cree espacio entre las personas con síntomas, como tos, fiebre, falta de aliento, de aquellos sin síntomas. Esto ayudará a detener la transmición del virus por el aire.

- Mantenga seis pies entre una persona sana y una persona enferma.
- Evite compartir una carpa de campaña u otra sala de estar con alguien que esté enfermo.

Evite compartir ropa de cama, ropa u otros artículos personales, especialmente con alguien que tiene síntomas o ha estado tosiendo en sus cobijas y ropa.

Si alguien esta tosiendo, mantenga los pañuelos desechables de esa persona, su ropa de cama, su ropa usada y basura separada y contenida.

Protégase a si mismo y a los demás al:

- Láverse las manos con agua y jabón 20 segundos (use agua caliente si está disponible) o use desinfectante para manos a base de alcohol (idealmente, con al menos 60% de alcohol).
- Cubriéndose la tos o estornudo con el codo.
- Usando 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.
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.