Programa de estudios sobre COVID-19 para la comunidad

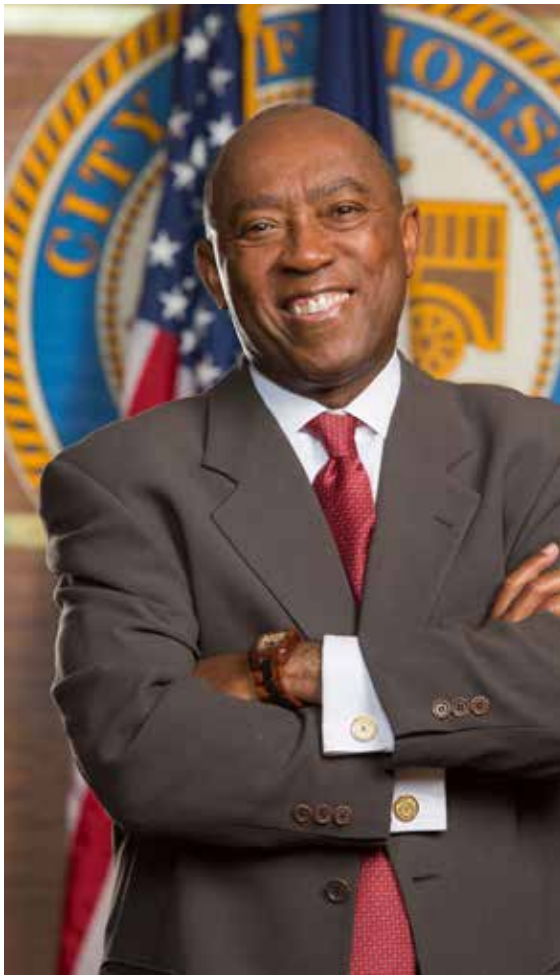
Actualizado en octubre de 2020

UTHealth™
The University of Texas
Health Science Center at Houston

Desarrollado por el Equipo de Comunicaciones de COVID-19 de la Escuela de Salud Pública de UTHealth en colaboración con el Grupo Especial de Trabajo de Respuesta para la Equidad en Salud del Alcalde Sylvester Turner, el Subcomité de Educación en Salud Pública y el grupo de Compañeros por la Educación y la Salud Comunitaria en el marco de la COVID-19

Carta del alcalde

A mis queridos residentes de Houston:



Este año no se parece a ningún otro que pueda recordar debido a la COVID-19. Quiero agradecerles personalmente por haber cuidado de ustedes, de su familia y de la comunidad usando cubreboca, lavándose las manos y manteniendo el distanciamiento físico. En abril de 2020, formé el Grupo Especial de Trabajo de Respuesta para la Equidad en Salud (Health Equity Response, H.E.R.) en el marco de la COVID-19 a fin de poner en contacto a las poblaciones más vulnerables y en riesgo de Houston con orientación, recursos y suministros esenciales. Nombré al Subcomité de Educación en Salud Pública del Grupo Especial de Trabajo H.E.R. para que desarrollara el Programa de Compañeros por la Educación y la Salud Comunitaria (Community Health Education Fellows, CHEF) en el marco de la COVID-19 y un programa de estudios de COVID-19 del programa CHEF con el fin de ofrecer educación en salud pública accesible y confiable sobre cómo combatir la COVID-19 en nuestras comunidades más vulnerables.

Más de 100 residentes de Houston de nuestras comunidades más vulnerables han recibido certificaciones como trabajadores de la salud comunitaria y rastreadores de contactos del Colegio Comunitario de Houston, Lone Star College, y de la Universidad de Houston, y ahora forman parte del programa CHEF. Ellos han desarrollado una campaña de educación en salud pública para proporcionar a los residentes de Houston todas las herramientas necesarias para combatir la COVID-19, lo cual incluye la creación de un programa de estudios de COVID-19 del CHEF. En los últimos meses, los miembros del programa CHEF han trabajado con el Subcomité de Educación en Salud Pública del Grupo Especial de Trabajo de H.E.R. y expertos de la Escuela de Salud Pública del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas para crear este documento, que ahora compartimos con ustedes.

El propósito de este programa de estudios es centralizar y simplificar la información sobre la COVID-19 para que no tengan que buscar las respuestas que necesitan en múltiples sitios y fuentes. También pone a disposición de ustedes, de su familia y de la comunidad un manual integral con información de salud pública confiable, recursos y asistencia para abordar el impacto mental, físico y social generado por la pandemia.
Los invito a leer y compartir este manual con otras personas para que todos los residentes de Houston puedan acceder a información que promueve la salud, la seguridad y el bienestar.

Nos mantenemos “Houston Strong” (Houston de pie) gracias a su compromiso por respetar las indicaciones y prácticas de salud.

¡Muchas gracias!

Atentamente.

Sylvester Turner
Alcalde | Ciudad de Houston

Índice

01 **Prefacio y reconocimientos** **5**

02 **Información general** **9**

a. ¿Qué es el coronavirus? 9
b. ¿Cómo se transmite el coronavirus? 10
c. Síntomas de COVID-19 11
d. Poblaciones de alto riesgo 12
e. Cómo saber si una fuente es confiable 13

03 **Cómo prevenir la COVID-19** **15**

a. Lavarse las manos 15
b. Respetar el distanciamiento social o físico 19
c. Usar cubreboca 21
d. Evitar tocarse el rostro 24
e. Desinfectar los elementos personales y las superficies en el hogar 25
f. Protegerse a uno mismo durante la reapertura de actividades en Houston 26
g. Huracanes y COVID-19 33

04 **Intervención de COVID-19** **35**

a. Información general sobre las pruebas en la Ciudad de Houston 35
b. Qué debe hacer si cree que ha estado expuesto 37
c. Qué debe hacer si usted o alguien de su familia se enferma 37
d. Rastreo de contactos 42
e. Transmisión sin síntomas (transmisión “asintomática”) 44

Índice

i. Centros de prueba 46

ii. Qué debo esperar de una prueba de COVID-19 47

iii. Seguimiento de las pruebas de COVID-19 50

05 **Salud mental y bienestar emocional** **52**

a. Ansiedad y estrés 53

b. El duelo y la pérdida 56

c. Superación 57

d. Fatiga por compasión 61

06 **Prácticas saludables** **63**

a. Alimentación 63

b. Ejercicio físico 66

c. Consideraciones especiales para personas con problemas de salud 68

d. Qué debo hacer en caso de circulación comunitaria del virus 69

07 **Recursos adicionales** **70**

08 **Referencias** **78**

Prefacio y reconocimientos

En abril de 2020, el alcalde Sylvester Turner lanzó el Grupo Especial de Trabajo de Respuesta para la Equidad en Salud (Grupo Especial de Trabajo de H.E.R.) para apoyar los esfuerzos de recuperación de Houston con el enfoque puesto en la equidad. Y explicó:

> "Creé el Grupo Especial de Trabajo H.E.R. para hacer llegar más recursos a los vecindarios de Houston que corren un mayor riesgo de circulación comunitaria de la enfermedad COVID-19. El Grupo Especial de Trabajo está comprometido con su misión y está trabajando con la Oficina del Alcalde y con el Departamento de Salud de Houston para identificar respuestas rápidas que la ciudad puede ofrecer para apoyar la salud y el bienestar de sus residentes más vulnerables".

Esta iniciativa está bajo la dirección de cinco directores de división de la Oficina del Alcalde: Shannon Buggs (Comunidades completas), Janice Weaver (Relaciones con la comunidad), Marissa Aho (Resiliencia), Susan Christian (Eventos especiales) y Juliet Stipeche (Educación). Marvin Odum, jefe de Respuesta y Recuperación, dirige la respuesta coordinada de la ciudad ante la crisis de salud pública y la recesión económica generadas por la pandemia del coronavirus.

La tarea del Grupo Especial de Trabajo de H.E.R. consiste en abordar las desigualdades en materia de salud y acceso al sistema sanitario acelerando la repuesta rápida, específica y basada en datos para los residentes de los 22 Supervecindarios prioritarios de la ciudad. Este grupo está formado por más de 50 líderes cívicos de una amplia variedad de entornos, incluidos especialistas médicos, profesionales de salud pública, creativos de la comunicación, científicos de datos, expertos en tecnología, educadores y líderes de la fe y de la comunidad. Se crearon cinco Subcomités del Grupo Especial de Trabajo que se centrarán en áreas de subespecialidad como Datos y Métricas, Líderes de la Fe y la Comunidad, Marketing y Comunicaciones, Acceso a la Tecnología, Atención Médica y Educación en Salud Pública. Cada miembro ha dedicado una enorme cantidad de tiempo y talento a esta labor para toda la ciudad, y estamos agradecidos por su liderazgo, servicio y dedicación.

El alcalde Turner encargó al Subcomité de Educación en Salud Pública el desarrollo de estrategias innovadoras para educar y proporcionar a los residentes de Houston todas las herramientas necesarias para la lucha contra la COVID-19. A partir de los determinantes sociales de la salud, este subcomité trabajó con departamentos de salud pública, escuelas, funcionarios del gobierno, organizaciones locales sin fines de lucro y organizaciones comunitarias para desarrollar un programa de estudios de COVID-19 centrado en la comunidad y un plan estratégico para promover el acceso igualitario a la información de salud pública relacionada con la COVID-19, capacitaciones, recursos y servicios de atención médica. En respuesta, el subcomité desarrolló una iniciativa de la alcaldía conocida como el Programa de Compañeros por la Educación y la Salud Comunitaria (CHEF) en el marco de la COVID-19.

Este programa permitió que más de 110 personas de 18 años en adelante de los vecindarios de Houston considerados más vulnerables, según los datos de vulnerabilidad social, salud y accesibilidad de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se convirtieran

en Compañeros por la Educación y la Salud Comunitaria (CHEF). Hemos buscado activamente oportunidades para que los jóvenes actúen como nuestros CHEF iniciales y agradecemos a JP Morgan Chase por su generosa contribución para facilitar el desarrollo de este programa. Todos los CHEF recibieron educación y capacitación en el Colegio Comunitario de Houston, Lone Star College, o en la Universidad de Houston para convertirse en trabajadores de salud comunitaria certificados y rastreadores de contactos certificados antes de comenzar a brindar servicios a la comunidad.

Los CHEF también asistieron a una capacitación intensiva de una semana de duración en la Ciudad de Houston para adquirir habilidades esenciales y conocimientos sobre el contacto en relación con la COVID-19, la presentación del programa de estudios y mensajería, y recibieron orientación sobre los programas y recursos de la Ciudad de Houston y del Condado de Harris relacionados con la COVID. Posteriormente, los CHEF iniciaron sus prácticas externas para brindar educación en salud pública a la comunidad sobre cómo combatir la COVID-19 y parte de sus responsabilidades fue el desarrollo de este programa de estudios más accesible y pensado para la comunidad.

El Subcomité de Educación en Salud Pública del Grupo Especial de Trabajo de H.E.R. y los CHEF se unieron a los expertos de la salud de la Escuela de Salud Pública de UTHealth para desarrollar este importante programa de estudios de COVID-19 para la comunidad. Está diseñado para ser un recurso oportuno y confiable que los CHEF puedan usar para compartir valiosa información de salud pública relacionada con la COVID-19 en sus comunidades. Está previsto que tendrá modificaciones o enmiendas a medida que se desarrollen nuevos recursos, y servirá de referencia y como documento de recursos durante y después de las capacitaciones sobre la COVID de los CHEF.

También esperamos que usen este documento como guía y recurso para proporcionarse a ustedes mismos el conocimiento necesario para protegerse y proteger a sus seres queridos, amigos, familiares y a la comunidad. Tómense el tiempo necesario para revisar el contenido, compartirlo con otras personas y ayudarnos en la lucha contra la COVID-19. Dado que la COVID-19 es una enfermedad contagiosa y de circulación comunitaria, debemos unirnos, como siempre lo hacemos, para protegernos y proteger a los demás transmitiendo conocimientos, hábitos y prácticas que garanticen que nuestros queridos residentes de Houston se mantengan sanos y fuertes.

Atentamente.

Juliet Stipeche
Directora, Oficina de Educación del Alcalde
Jefa de la Oficina del Alcalde, Grupo Especial de Trabajo de H.E.R.,
Subcomité de Educación en Salud Pública

Oficina de Educación del Alcalde

Reconocimientos

Queremos agradecer a los miembros del Subcomité de Educación en Salud Pública del Grupo Especial de Trabajo de H.E.R. del Alcalde por su magnífico liderazgo, dedicación y servicio:

Miembros del Subcomité de Educación en Salud Pública
del Grupo Especial de Trabajo de H.E.R.

- Copresidente: Dr. Asim Shah, profesor y vicepresidente ejecutivo, Psiquiatría, Baylor College of Medicine y jefe de Psiquiatría, Ben Taub Hospital
- Copresidente: Rosie Valadez McStay, MPH, vicepresidenta adjunta, Relaciones con el Gobierno y Beneficios para la Comunidad, Texas Children's Hospital
- Colíder: Juliet Stipeche, directora, Oficina de Educación del Alcalde
- Nelson Bowman, UNICEF USA
- Brandon Denton, director adjunto, Oficina de Educación del Alcalde
- Dr. Tonyel Edwards, Houston Endowment
- Kimberly Hatter JD, gerente de proyecto de la Oficina del Alcalde para Bloomberg Associates
- Dra. Melanie Johnson, presidenta y directora ejecutiva de Collaborative for Children
- Dra. Keila N. López, MPH, cardióloga pediátrica, directora de Cardiología de Transition Medicine, Texas Children's Hospital/Baylor College of Medicine
- Silvia Mintz JD, abogada, Silvia Mintz Law Office
- Misty Mousa-Lanza, directora, sociedades comerciales, Univision Communications Inc.
- Stephanie Nellons Paige, directora ejecutiva/presidente, Nellons Paige Group, Inc
- John Puder, Texas Hunger Initiative
- Norma Torres Mendoza, asesora, EY-Parthenon
- Janice Weaver, Oficina del Alcalde, directora de Relaciones con la Comunidad
- Dra. Pam Wells, directora ejecutiva, región IV ESC

Expresamos nuestro agradecimiento y gratitud a la Escuela de Salud Pública de UTHealth por colaborar con nosotros para crear el programa de estudios de COVID-19 para la comunidad y por apoyar a nuestros CHEF. Agradecemos al decano Eric Boerwinkle, PhD, Christine Markham, PhD, Lara S. Savas, PhD, Paula M. Cuccaro, PhD, y a Allison Olmsted. También agradecemos a nuestros sobresalientes CHEF, quienes reciben un reconocimiento con su nombre en este documento.

Estamos agradecidos a los diferentes socios en la educación que apoyaron este esfuerzo, incluidos el Colegio Comunitario de Houston, Lone Star College, la Universidad de Houston y la Universidad Rice. Agradecemos a nuestros diversos socios, que incluyen el Dr. David Persse, director médico – Ciudad de Houston, el director Stephen Williams y el Departamento de Salud de Houston, condado de Harris, Salud Pública del Condado de Harris, Baylor College of Medicine, Dra. Karla Fredricks, MPH, FAAP, Dr. Christopher Greeley, MS, Dra. Quianta Moore, J.D., M.D., Jie Wu, M.A., Texas Children's Hospital, Norma Atherton y Kristi Rangel (MBK) del Departamento de Salud de Houston, JP Morgan Chase, la Fundación Comunitaria del Área Metropolitana de Houston, Hire Houston Youth, Shift Press, Bloomberg Philanthropies y Workforce Solutions. Agradecemos al distrito escolar independiente de Houston por ayudarnos a reclutar a nuestros CHEF.

Este programa no sería posible sin los destacados miembros de la Oficina de Educación del Alcalde, entre ellos, Jo-Anne Reed (coordinadora de Subvenciones, Be Well, Be Connected), Laura Cuellar (coordinadora de proyectos, UNICEF USA CFCI), Alfredo Domínguez (compañero, líder para América), y Brittany Johnson (coordinadora, Cities Connecting Children to Nature). También agradecemos a los maravillosos exempleados de la Oficina de Educación del Alcalde, a los pasantes de Hire Houston Youth y a los pasantes de la alcaldía de la Universidad de Houston, que brindaron apoyo y conocimientos increíbles para el desarrollo y la implementación del programa CHEF y de respuesta a la COVID-19 del alcalde, especialmente Cindy Nguyen, Mary Brewer y Luis Moreno.

Si nos hemos olvidado de alguien, vayan nuestras disculpas y nuestro agradecimiento por ayudarnos en este esfuerzo impulsado por la comunidad para mantener a Houston de pie en la lucha contra la COVID-19.

Miembros del Equipo de Comunicaciones sobre COVID-19 del Center for Health Promotion and Prevention Research (Centro para la Promoción de la Salud e Investigación para la Prevención) de la Escuela de Salud Pública de UTHealth:

Dra. Lara Savas
Dra. Christine Markham
Dra. Paula Cuccaro
Dra. Melissa Valerio
Mary K. Martin
Emily Adlparvar
Allison Olmsted
Nicole Yeung
Jacklyn Asamoah
Adeteju Adeniji

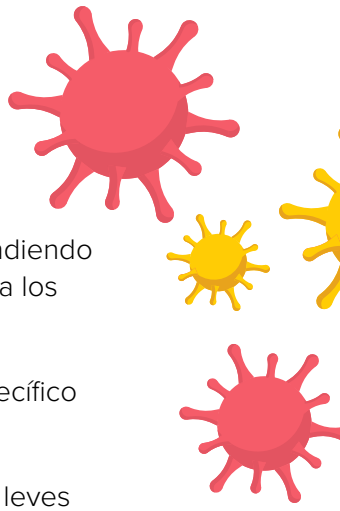
Información general

Después de revisar esta sección, seguramente podrá hacer lo siguiente:

- Explicar las 3 maneras frecuentes en que puede transmitirse la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- Elaborar una lista con 3 síntomas asociados con la COVID-19.
- Mencionar 2 grupos que pueden experimentar efectos más graves a causa de la COVID-19.
- Identificar maneras para saber si una fuente es confiable.

---

a. ¿Qué es el coronavirus?



- La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una **enfermedad respiratoria** transmitida por el virus SARS-CoV-2, que es un tipo de coronavirus[1].
- Este nuevo virus se ha propagado por todo el mundo. Con el tiempo, seguimos aprendiendo más sobre cómo se transmite y cuál es la mejor manera para protegernos y proteger a los demás.
- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la COVID-19 ni un medicamento específico para ayudar a las personas enfermas.
- La mayoría de las personas sanas que contraen COVID-19 experimentan síntomas de leves a graves y se recuperan. Sin embargo, algunas personas pueden tener efectos a largo plazo e incluso pueden fallecer a causa de esta enfermedad.

Enfermedad respiratoria es un término amplio para cualquier enfermedad que afecte los pulmones y que pueda afectar la capacidad de una persona para respirar.

Este virus es nuevo y cambiante. Esto significa que aún no conocemos los efectos a largo plazo. Lo mejor es que usted y su familia se mantengan sanos haciendo elecciones seguras.

Lávese las manos

Use cubreboca

Evite el contacto

No se toque el rostro

b. ¿Cómo se transmite el coronavirus?

El coronavirus se transmite principalmente de persona a persona. Una persona puede infectarse de las siguientes maneras:[1]

Al mantener contacto cercano (6 pies o el largo de dos brazos) con una persona infectada con COVID-19.

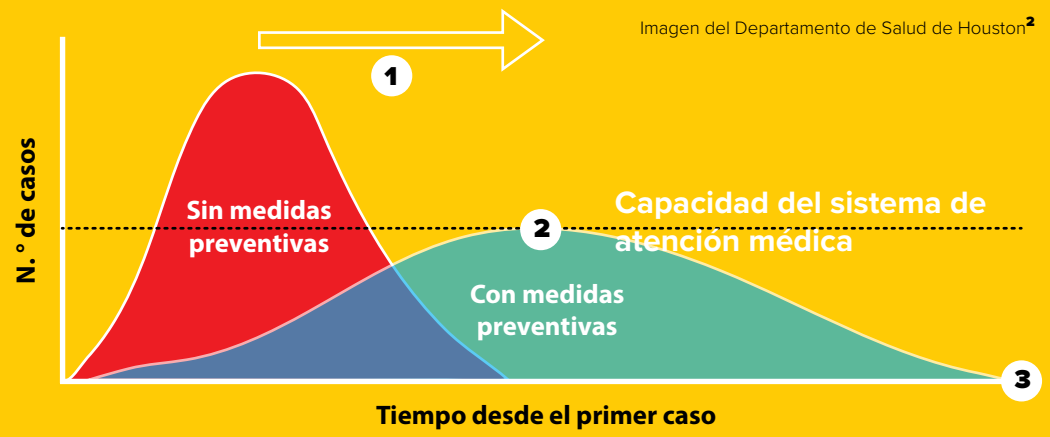
Al estar en contacto con las gotitas de respiración que se expulsan cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

Al tocar una superficie o un objeto que contenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.[2].

Dado que sabemos cómo se transmite el virus, podemos evitar la propagación con conductas seguras como lavarnos las manos, mantener el distanciamiento físico, usar un cubreboca y evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

Si cada uno hace su parte para protegerse a sí mismo y a los demás, podemos aplanar la curva.

Imagen del Departamento de Salud de Houston[2]



Aplanar la curva: reducir el ritmo del contagio del virus de modo que tengamos suficientes camas de hospital para atender a los enfermos. Esto requiere que todos hagamos nuestra parte.

- "Capacidad del sistema de atención médica" significa la cantidad de pacientes enfermos que los hospitales pueden recibir.
- Si no reducimos el ritmo de contagio (la curva roja arriba), habrá más casos de los que nuestros hospitales pueden atender, lo que ocasionará un colapso.
- Si logramos reducir el ritmo de contagio (la curva azul arriba), tendremos un número menor de casos de COVID-19 a la vez, lo que evitará el colapso de los hospitales.

¡Piense en ello!

¿Cuáles son algunas actividades que hacemos en nuestra vida diaria que podrían ponernos en riesgo de infectarnos? ¿De qué maneras podemos evitar estas actividades, o qué medidas podemos tomar para protegernos si no podemos evitarlas?

c. Síntomas de COVID-19

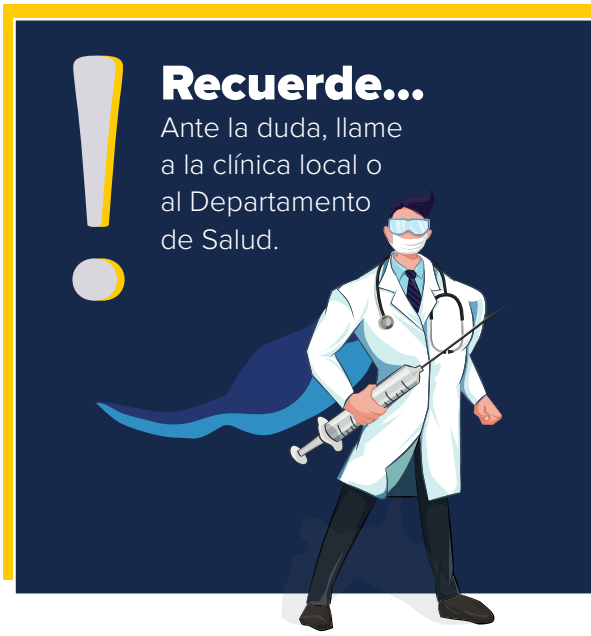
- Los principales síntomas de COVID-19 son fiebre, tos y falta de aire. Otros síntomas pueden ser dolores musculares y corporales, fatiga, dolor de cabeza, pérdida repentina del gusto y el olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea[3].

- Si tiene estos síntomas, tome medidas de precaución y llame a su médico.

- Si tiene cualquier signo de emergencia, busque ayuda de inmediato:

  - Dificultad para respirar
  - Imposibilidad de despertarse o mantenerse despierto
  - Dolor o presión en el pecho que no desaparece
  - Labios o rostro azulados
  - Confusión repentina

Algunas personas han señalado que la COVID-19 es lo mismo que una gripe. **¡No es verdad! La COVID-19 puede ser mucho más grave que la gripe.** Causa más muertes y puede ocasionar problemas a largo plazo. Si tiene dudas con respecto a sus síntomas, lo más seguro es que se comunique con un médico y se haga una prueba[4].



Complicaciones de la COVID-19[5]

- Este es un virus nuevo y pueden surgir complicaciones a largo plazo que aún desconocemos. Algunas de las complicaciones documentadas son:

  - Neumonía
  - Insuficiencia respiratoria
  - Insuficiencia multiorgánica

---

d. Poblaciones de alto riesgo

- Todos corremos el **riesgo** de contraer COVID-19. Sin embargo, en función de lo que sabemos, algunos grupos corren un riesgo más alto de tener complicaciones graves.
- A continuación, se mencionan algunos grupos con mayor probabilidad de sufrir efectos más perjudiciales en la salud si contraen COVID-19[6].

Personas mayores

– Personas de 65 años o más
– Personas que viven en un hogar de ancianos o en un establecimiento de cuidados a largo plazo

Personas con afecciones preexistentes

– Personas de todas las edades con enfermedades subyacentes, especialmente si dichas enfermedades no están bien controladas. Por ejemplo:

  - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
  - Asma de grado moderado a grave
  - Diabetes
  - Enfermedades cardiacas graves

– Personas con **inmunodepresión**. Por ejemplo, personas con las siguientes características:

  - Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
  - Enfermedad renal crónica o en tratamiento de diálisis

- Cáncer
- Inmunodeficiencias
- VIH o sida no controlados
- Uso prolongado de corticoides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario
- Trasplante de médula ósea o de un órgano

Riesgo: la probabilidad de contraer la enfermedad. Alto riesgo significa que, en caso de enfermarse, existe una mayor probabilidad de que sufra efectos más perjudiciales para la salud.

Inmunodepresión significa que el sistema inmunitario de la persona es demasiado débil para combatir infecciones.

¡Mire!

A continuación, presentamos un video de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre quiénes corren un riesgo más alto y sobre qué hacer para estar preparado: https://youtu.be/qb7shu_sdQ0.

¡Piense en ello!

Piense en los grupos que "corren riesgo". ¿Corre usted el riesgo de contraer COVID-19? ¿Por qué y por qué no? ¿Cuál es la diferencia entre "correr riesgo" y "correr un riesgo más alto"? ¿Puede dar un ejemplo de cada uno?

Cómo puedo apoyar a mi comunidad

¡Cualquiera puede contraer COVID-19! Ayude a su comunidad a entender que si bien las personas con afecciones preexistentes y los ancianos son más propensos a padecer una forma grave de la enfermedad, todas las personas expuestas a la COVID-19 pueden contraerla. Debemos protegernos y proteger a quienes viven en nuestro hogar y pertenecen al grupo de alto riesgo. Ayude a su comunidad a entender esto compartiendo la cantidad de casos de personas sin afecciones preexistentes que también contrajeron COVID-19.

e. Cómo saber si una fuente es confiable

La información acerca de la COVID-19 cambiará a medida que los científicos obtengan más información sobre el virus y sobre cómo nos afecta. Al leer artículos en línea o escuchar las noticias o la radio, es importante saber si la **fuente** es confiable.

A continuación, presentamos algunos consejos sobre cómo determinar si la fuente es confiable y si presenta información correcta y actualizada:[7]

- **Busque instituciones reconocidas.** Por lo general, estas suelen ser organismos del gobierno, universidades, fundaciones u organizaciones sin fines de lucro. El sitio web suele terminar en ".org", ".edu" o ".gov". Algunos ejemplos:

World Health Organization · CDC Centers for Disease Control and Prevention · UTHealth The University of Texas Health Science Center at Houston

- **Busque sitios con conocimiento práctico.** Busque sitios web que se especialicen en el tema sobre el cual está buscando información. Por ejemplo, si está buscando información sobre prevención, consulte el sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en vez de un blog.
- **Evite visitar sitios comerciales**. Muchas veces, si una compañía posee un sitio web o está intentando vender un producto, su información puede estar sesgada. Muchos sitios comerciales terminan en ".com".
- **Esté atento a la información sesgada.** El lugar donde obtiene las noticias es importante. Use el gráfico a continuación a modo de guía para conocer las fuentes que pueden contener información sesgada.

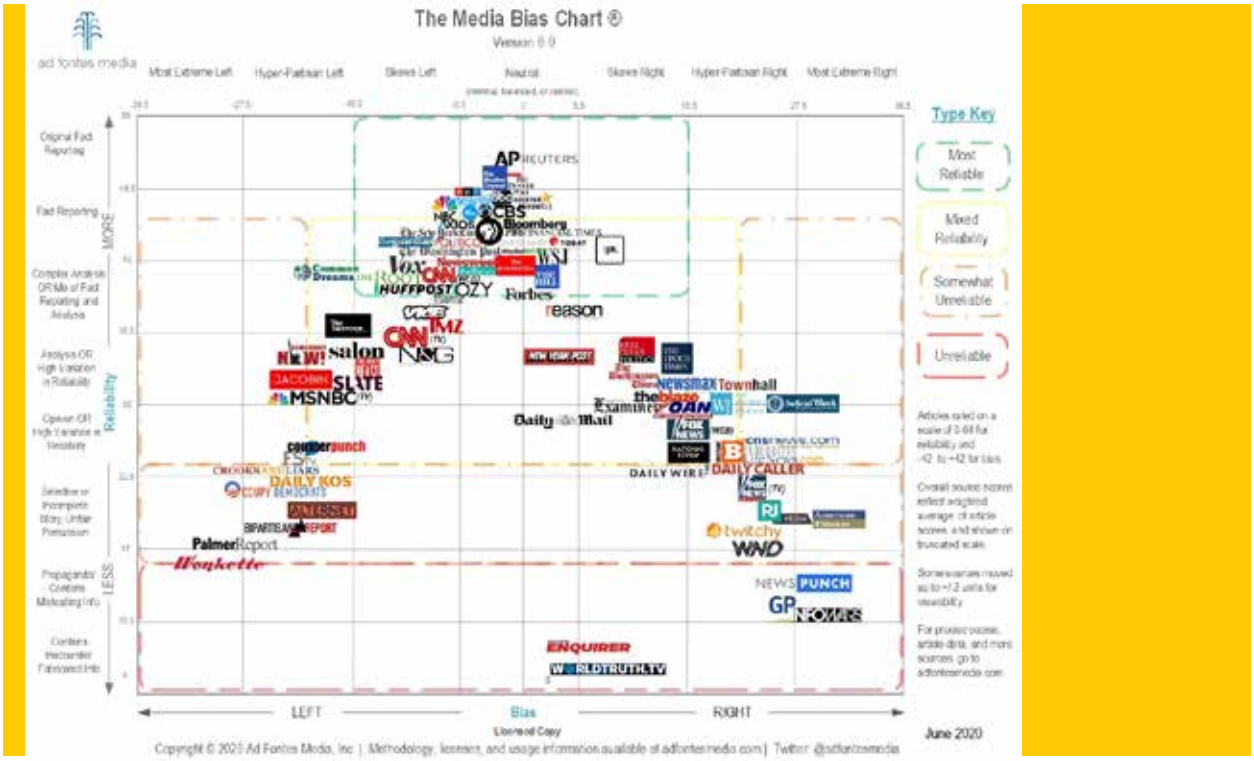


Imagen de Ad Fontes Media[8]

- **Revise la fecha.** Si la información es vieja, podría ya no ser relevante.
- **Tenga en cuenta el aspecto del sitio.** Si el sitio web presenta contenido mal redactado o si está mal diseñado, podría ser una señal de que el sitio web no es confiable.
- **Evite los autores anónimos.** Si alguien escribe algo que está dispuesto a defender, es probable que incluya su nombre. Si usted puede ver el nombre del autor, también puede buscar a esa persona en Google para conocer sus antecedentes y acceder a otros artículos de su autoría.
- **Revise los enlaces.** Los sitios web respetables suelen vincularse entre sí. Escriba lo siguiente en la casilla de búsqueda de Google: http://www.[SITIO WEB].com y reemplace [SITIO WEB] con el dominio del sitio que está buscando. Si aparecen muchos sitios porque incluyen su sitio de búsqueda como un enlace, y esos sitios parecen ser respetables, es una buena señal.

Fuente: de dónde proviene la información.

Información sesgada: prejuicio a favor o en contra de un objeto, persona o grupo en comparación con otro, generalmente de un modo que se considera injusto.

¡Piense en ello!

Piense en alguna información incorrecta que pueda haber escuchado acerca de la COVID-19. ¿Recuerda dónde obtuvo esta información? ¿Qué hace que una información sea sesgada o incorrecta, en función de lo que ahora sabemos? Analícelo con un compañero.

Cómo prevenir la COVID-19

Después de revisar esta sección, seguramente podrá hacer lo siguiente:

- Mencionar 5 pasos para lavarse correctamente las manos
- Mencionar al menos 3 momentos en lo que debe lavarse las manos
- Describir las ventajas y desventajas de usar desinfectante en comparación con el lavado de manos
- Explicar qué es el distanciamiento físico o social
- Mencionar al menos 3 maneras de protegerse y proteger a los demás durante la reapertura de las actividades comerciales y los restaurantes en Houston

---

a. Lavarse las manos

El coronavirus puede mantenerse vivo por períodos prolongados en las superficies (¡aunque no podamos verlo!). Por lo tanto, es muy importante mantener las manos limpias en todo momento.

Pasos para el lavado de manos[9]

Realice estos 5 pasos cada vez que se lave las manos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
2. Frote las manos con jabón y forme espuma. Frote el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, y forme espuma.
3. Friegue las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita medir el tiempo? Tararee el “Feliz cumpleaños” desde el comienzo hasta el final dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos usando una toalla limpia o deje que se sequen con el aire.

Los padres deben promover la higiene de manos con sus hijos y enseñarles los pasos en casa.

A continuación se presentan varias imágenes que puede compartir con su comunidad, familia o amigos sobre el tema del lavado de manos y los gérmenes:

10

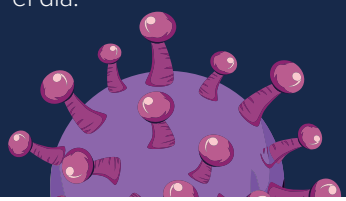
9

11

Cuándo lavarse las manos[9]

- **Antes**, durante y después de preparar la comida
- **Antes** de ingerir alimentos
- **Antes** y **después** de cuidar a una persona de su hogar que esté enferma y tenga vómitos o diarrea
- **Antes** y **después** de tratar un corte o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después** de cambiar los pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar un animal, alimento para animales o suciedad de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura

Recuerde...
Suponga que todas las superficies podrían tener el virus. Lávese las manos muchas veces durante el día.



Durante la pandemia de COVID-19, también debe lavarse las manos:[12]

- Después de haber estado en un lugar público y haber tocado un objeto o una superficie
  - Ejemplos: picaportes, mesas, bombas de gasolina, carros de compras, cajero automático, registradoras/pantallas, manijas, barandas o asientos en colectivos o trenes públicos, botones de ascensor
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca, porque así es como los gérmenes ingresan en el organismo
- Cuando llega a su casa luego de haber estado afuera o en un espacio público

¡Piense en ello!

¿Qué superficies son las que más se tocan en su casa? ¿Y en su comunidad? ¿Cómo puede alentar a las personas a lavarse las manos después de tocar estas superficies?

Desinfectante para manos[9]

- Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante para manos que contenga, al menos, el 60 % de alcohol.
- Verifique si el desinfectante contiene al menos el 60 % de alcohol en la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden actuar rápidamente reduciendo los gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo, los desinfectantes...

- No eliminan todos los tipos de gérmenes.
- Pueden no ser tan seguros cuando las manos están visiblemente sucias o engrasadas.
- Podrían no eliminar sustancias químicas perjudiciales de las manos como pesticidas y metales pesados.

Recuerde...
Cuando sea posible, lavarse las manos es la MEJOR manera de eliminar los gérmenes. Los desinfectantes son un buen apoyo, pero NUNCA deben reemplazar el lavado de manos.

¡Precaución! Ingerir desinfectantes para manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si traga más de un par de sorbos. Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervise su uso.

Pasos para desinfectar las manos[9]

Los pasos para usar un desinfectante para manos son similares al del lavado de manos:

- **Aplique** el producto en gel en la palma de una mano. Lea la etiqueta para saber la cantidad correcta.
- **Frótese** las manos.
- **Esparza** el gel sobre toda la superficie de las manos y los dedos hasta que las manos queden secas. Esto debería tomarle unos **20 segundos**.

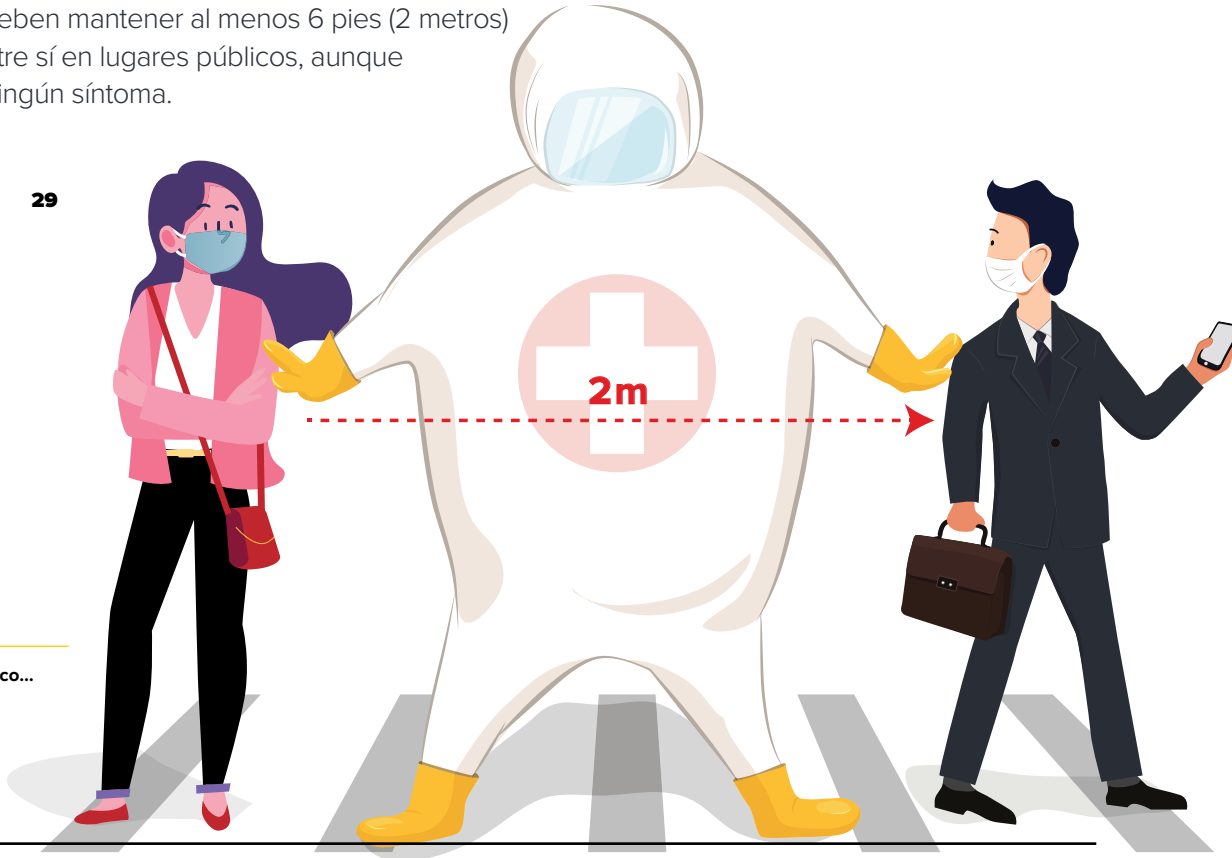
¡Piense en ello!

¿Se le ocurren maneras para recordarles a familiares, amigos y miembros de la comunidad que deben lavarse las manos? ¿Qué método creativo usaría (p. ej.: carteles en el baño, la cocina, etc.)?

b. Respetar el distanciamiento social o físico

Qué es el distanciamiento social y físico[13]

- El distanciamiento social implica mantener un espacio de separación entre usted y las otras personas que no viven con usted.
- El distanciamiento social ayuda a controlar la transmisión del virus. Las personas deben mantener al menos 6 pies (2 metros) de distancia entre sí en lugares públicos, aunque no presenten ningún síntoma.



29

Distanciamiento social o físico... ¿cuál es la diferencia? Significan lo mismo, aunque las personas usen ambas expresiones.

¡Piense en ello!

Piense en lugares donde podría ser difícil mantener la distancia social. Si alguien le dijera que quiere ir a una barbacoa familiar con primos, ¿cómo haría para persuadirlos de que no vayan? ¿Hay alguna alternativa en la que se pueda mantener el distanciamiento social?

Cómo puedo apoyar a mi comunidad

Muchas familias viven en hogares con muchos integrantes o deben usar el transporte público, donde es difícil mantener la distancia social. En estos casos, aliente a los miembros de la comunidad a no reunirse con personas fuera de la familia con la que viven o, en el caso del transporte público, a lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia y a usar siempre un cubreboca.

Maneras de respetar el distanciamiento social[1,13,14]

- Evite el contacto cercano con personas que presenten síntomas.
- Evite los grupos numerosos y los lugares llenos de gente.
- No abrace, bese ni dé la mano.
- No organice ni asista a reuniones sociales con amigos y familiares.
- Haga sus compras en línea cuando sea posible (p. ej., compra de comestibles, consultas médicas a través de citas virtuales, etc.).
- Use el teléfono si necesita comunicarse con un médico y llame a la farmacia anticipadamente para solicitar y retirar medicamentos.
- Designe a una persona por grupo familiar para ir a la tienda de alimentos.
- Si necesita salir, intente hacerlo durante el horario de menor concurrencia.
- Si debe asistir personalmente, mantenga una distancia de al menos 6 pies con las demás personas y desinfecte los objetos que deba tocar.

Cómo puedo apoyar a mi comunidad

Muchas familias viven en hogares con muchos integrantes o deben usar el transporte público, donde es difícil mantener la distancia social. En estos casos, aliente a los miembros de la comunidad a no reunirse con personas fuera de la familia con la que viven o, en el caso del transporte público, a lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia y a usar siempre un cubreboca.

c. Usar cubreboca

- Para ayudar a evitar la propagación de la COVID-19, los CDC recomiendan usar mascarillas de tela para cubrir el rostro cuando esté fuera del hogar.
- Cada vez contamos con más evidencia que demuestra que el uso de cubrebocas disminuye la transmisión del virus y que, incluso, podría disminuir el número de muertes y de contagios dado que se reduce la cantidad de casos graves[15]

¡Mire!

A continuación presentamos un video de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre cómo fabricar su propio cubreboca en casa: https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4

Cómo seleccionar un cubreboca[16]

- A continuación presentamos lo que hay que hacer y lo que no:

- Consideraciones especiales en el momento de seleccionar cubrebocas:

Cómo usar un cubreboca[16]

- Use un cubreboca de manera correcta y sistemática para lograr la mejor protección.
  - Asegúrese de lavarse o desinfectarse las manos antes de colocarse el cubreboca.
  - NO toque el cubreboca mientras lo esté usando.

- Al usar un cubreboca, este debe:
  - Cubrir la nariz y la boca y debe estar fijo debajo del mentón.
  - Quedar cómodamente ajustado contra los lados del rostro.

- Las personas suelen usar el cubreboca de muchas maneras incorrectas, lo cual disminuye su efectividad:

Al usar mascarillas ...[14]

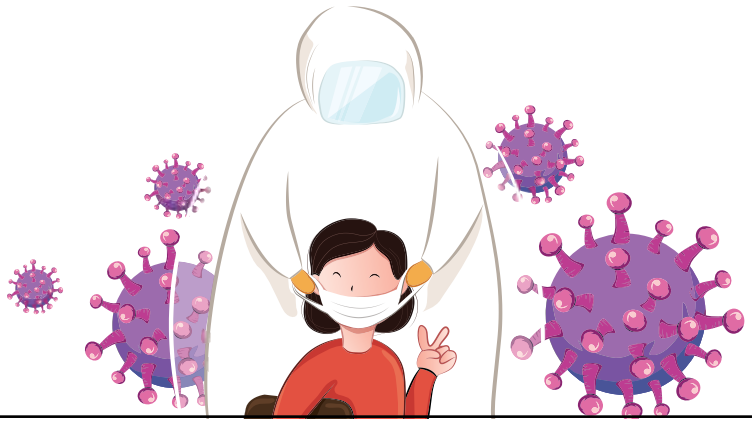
- No utilice mascarillas descartables más de una vez.
- No comparta con otras personas un cubreboca usado o sucio.
- No deje una mascarilla usada en un lugar donde otras personas puedan tocarla.
- No se quite el cubreboca ni se lo tire hacia abajo dejando al descubierto la nariz y la boca para comunicarse con los demás.

Cómo quitarse el cubreboca[16]

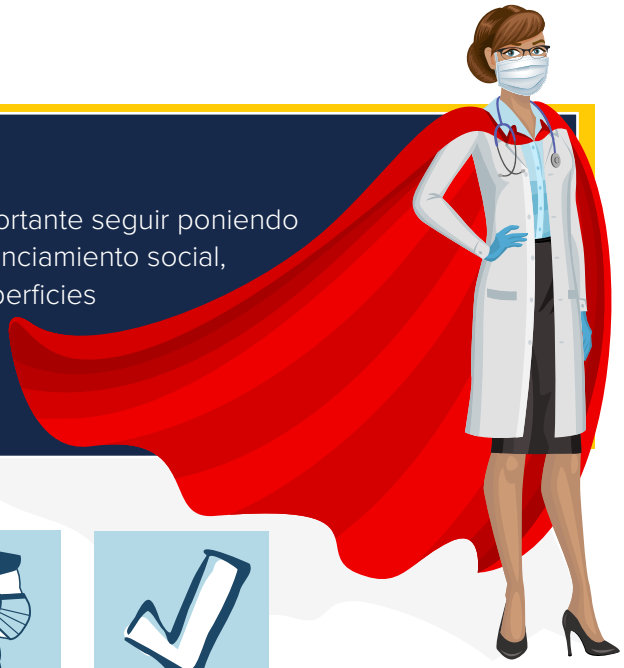
- A continuación presentamos los pasos que debe seguir al quitarse el cubreboca:

Limpieza del cubreboca[16]

- El cubreboca se debe lavar regularmente. Siempre quítese el cubreboca correctamente y lávese las manos después de manipular o tocar un cubreboca usado.
  - Incluya el cubreboca en el lavado de ropa habitual.
  - Use detergente para lavadoras habitual y agua a la temperatura más elevada apropiada para la tela del cubreboca.
  - Use la temperatura más alta y déjelo en el secado hasta que esté completamente seco.



Reemplace el cubreboca cuando se humedezca, desgarre, ensucie o dañe.

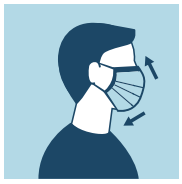


Incluso mientras esté usando un cubreboca, es importante seguir poniendo en práctica otras medidas preventivas como el distanciamiento social, el lavado de manos, la limpieza frecuente de las superficies de alto contacto en su casa y quedarse en su casa cuando esté enfermo[14].

Cómo usar el cubreboca

Paso 1: Lávese las manos antes de colocarse y quitarse el cubreboca.

Paso 2: Colóquese el cubreboca de modo tal que cubra la nariz y la boca.



Paso 3: Asegúrese de que esté ajustado cómodamente contra los lados del rostro.

Paso 4: Ajuste las tiras según sea necesario de modo que el cubreboca no se caiga.

Paso 5: Asegúrese de poder respirar con facilidad.

Consejos para el uso efectivo del cubreboca

- Las tiras deben estar adheridas al cubreboca y deben ajustarse cómodamente alrededor de las orejas.
- Una mascarilla demasiado grande o floja reducirá la efectividad.
- Lave el cubreboca regularmente para eliminar los gérmenes.
- Evite tocar la parte exterior del cubreboca durante y después del uso. Si lo toca, lávese las manos.

¡Atención! Los niños menores de 2 años o cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarse el cubreboca sin ayuda NO deben usarlo.

d. Evitar tocarse el rostro

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos primero. Puede ser un hábito difícil de abandonar, pero con práctica, ¡puede protegerse mejor!

¡Mire!

A continuación presentamos un video de un psicólogo de Rice University que habla acerca de algunas opciones que puede intentar para abandonar el hábito de tocarse el rostro: https://www.youtube.com/watch?v=GwXfXZai-wk

¡Piense en ello!

Haga de cuenta que es un juego: si vive con su familia o si tiene un compañero de cuarto, desafíelos a intentar no tocarse el rostro durante todo el día. Realice una marca al lado del nombre de la persona que se toque el rostro cada vez que lo haga. Al final del día, la persona con menos cantidad de marcas ¡gana! ¿Puede imaginarse otra manera divertida de jugar con amigos, familiares y miembros de la comunidad para abandonar el hábito de tocarse el rostro?

Cómo puedo apoyar a mi comunidad

Ayude a sus conocidos a entender cómo se puede evitar la COVID-19. Comparta detalles sobre cómo se transmite la COVID-19 y la importancia de lavarse de manos durante 20 segundos, de respetar el distanciamiento social, de usar cubreboca en público y de evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para evitar el contagio de COVID-19.

e. Desinfectar los elementos personales y las superficies en el hogar

- La Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) tiene una lista de productos que son efectivos contra la COVID-19. Al desinfectar las superficies, es importante usar limpiadores aprobados por la EPA y seguir las instrucciones que se indican en el recipiente[17]
- Vea a continuación los seis pasos para el uso seguro y efectivo de los desinfectantes:[18]

Superficies clave que deben desinfectarse[19]

- Su teléfono
- Computadoras, teclados, iPad
- Superficies en la cocina
- Utensilios compartidos
- Tapas y manijas de descarga en el baño
- Interruptores de luz
- Picaportes
- Mesitas de noche

f. Protegerse a uno mismo durante la reapertura de actividades en Houston

Lo que debe saber:[20]

- En general, mientras más cercano sea el contacto y más prolongado el tiempo de interacción con otras personas, mayor será el riesgo de transmisión de COVID-19.
- Si decide participar en actividades públicas, continúe protegiéndose tomando medidas preventivas.
- Tenga estos elementos a mano cuando salga: un cubreboca, pañuelos y un desinfectante para manos con al menos 60 % de alcohol, si es posible.
- No hay manera de garantizar cero riesgo de infección, y el nivel de riesgo de una actividad depende de muchos factores, tales como:

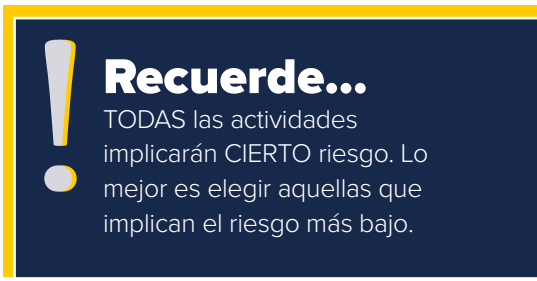
  - ¿Hay circulación comunitaria de COVID-19?
  - ¿Tendrá un posible contacto cercano con alguien que está enfermo o con alguien que no está usando cubreboca (y que pueda ser asintomático)?
  - ¿Tiene un mayor riesgo de enfermarse de gravedad?
  - ¿Toma medidas a diario para protegerse de la COVID-19?

- Es importante que considere su propia situación personal y el riesgo para usted, su familia y su comunidad antes de salir.

Entender los posibles riesgos de salir[20]

- Mientras más cercano sea el contacto y más prolongado el tiempo de interacción con otras personas, mayor será el riesgo de transmisión de COVID-19. Por lo tanto, piense en lo siguiente:

1. *¿Con cuántas personas interactuará?*
   - Interactuar con más personas aumenta el riesgo para usted.
   - Estar en un grupo con personas que no mantienen distanciamiento social o que no usan cubreboca aumenta el riesgo para usted.
   - Compartir con personas nuevas (con aquellas que no viven con usted) también aumenta el riesgo.
   - Algunas personas tienen el virus y no presentan ningún síntoma, y aún se desconoce la frecuencia con la que las personas sin síntomas pueden transmitir el virus a otras.
2. *¿Puede mantener 6 pies de distancia entre usted y las demás personas? ¿Estará en un lugar cerrado o al aire libre?*
   - Mientras más cerca esté de otras personas que pueden estar infectadas, mayor será el riesgo de contraer la enfermedad.
   - Mantener la distancia con respecto a los demás es especialmente importante para las personas que corren un riesgo más alto de padecer una forma grave de la enfermedad, como los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes.
   - Los lugares cerrados son más riesgosos que los lugares abiertos, ya que allí es más difícil mantener a las personas separadas y hay menos ventilación.
3. *¿Durante cuánto tiempo interactuará con personas?*
   - Pasar más tiempo con personas que pueden estar infectadas aumenta el riesgo de contagio.

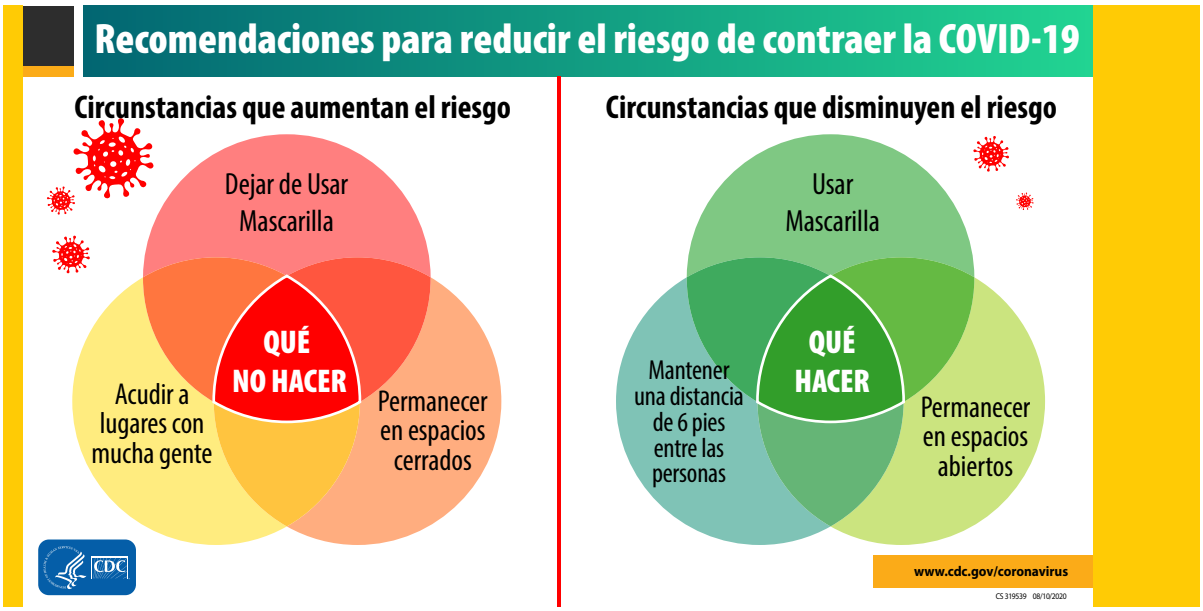


- Pasar más tiempo con personas aumenta el riesgo de que contraigan la enfermedad si hay alguna posibilidad de que usted ya esté infectado.

Qué hace las actividades más seguras[20]

Las actividades son más seguras en las siguientes situaciones:

- Si puede mantener al menos 6 pies de distancia entre usted y los demás. La COVID-19 se transmite más fácilmente entre las personas que se encuentran a menos de 6 pies de distancia entre sí.
- Si se desarrollan al aire libre. Los espacios cerrados, donde hay menos ventilación y donde podría ser más difícil mantener la distancia entre las personas, son más riesgosos.
- Si las personas usan cubreboca. Interactuar sin usar cubreboca también aumenta el riesgo.



Priorice los espacios al aire libre donde las personas usen cubreboca y mantengan un distanciamiento de 6 pies entre sí.

Su responsabilidad hacia su familia y sus amigos

Todos disfrutamos de pasar tiempo en familia y con amigos. Siga estos pasos para proteger su salud y la de sus seres queridos:

- Salude a los demás sonriendo y saludando con la mano; no los abrace ni les dé la mano.
- Proporcione cubrebocas o pida a sus visitas que traigan los suyos.
- Limite la cantidad de personas en las áreas donde se preparan alimentos y designe solo a unas pocas de confianza (aquellas que se laven muy bien las manos y no se toquen el rostro) para manipular alimentos.
- Ubique las mesas y sillas de modo que se mantenga el distanciamiento de seis pies.
- Haga que la personas se turnen para ir a la mesa de alimentos.
- Marque claramente las áreas de lavado y desinfección de manos.
- Limpie todas las superficies cada 20 minutos.
- Lávese las manos antes y después de ingerir o manipular alimentos.

Recuerde...
Todos tenemos un rol importante y todos somos responsables de aplanar la curva y evitar la propagación de la COVID-19.

Si asiste a un evento y NO tiene cubreboca, NADIE le proporciona uno y NO puede cumplir con el distanciamiento social, deberá abandonar el encuentro.

Para los trabajadores esenciales suele ser todo un desafío mantener el distanciamiento social. En estos casos, lavarse las manos, usar un cubreboca y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca adquiere incluso más importancia. Si se siente enfermo o si ha estado en contacto con alguna persona infectada con el virus, ¡aíslese en su casa y hágase una prueba!

Es conveniente elaborar un plan para el caso de que surja una emergencia durante el brote de coronavirus.

Lista de verificación en caso de emergencia:[14]

- ☑ Una lista de contactos y números de teléfono importantes (p. ej., su médico o proveedor de atención médica, familiares y amigos)
- ☑ Una lista de servicios de respuesta ante emergencias o recursos de la comunidad que permanecerán abiertos (p. ej., escuelas y centros comunitarios que ofrecen recursos gratuitos)
- ☑ En el caso del cierre de tiendas, procure tener un suministro para 2 semanas de medicamentos de venta libre esenciales, alimentos y objetos personales

Recuerde...
Sus acciones pueden mantener a su familia y amigos a salvo. Puede salvar una vida tomando la decisión correcta.

A continuación se presentan imágenes que puede compartir con la comunidad, familiares o amigos sobre cómo tomar las mejores decisiones al salir:

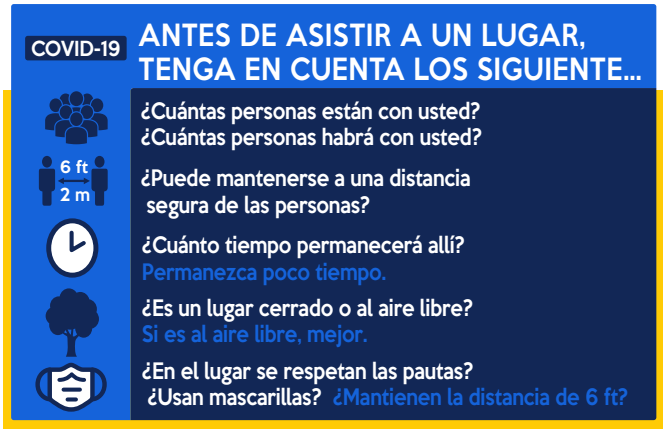
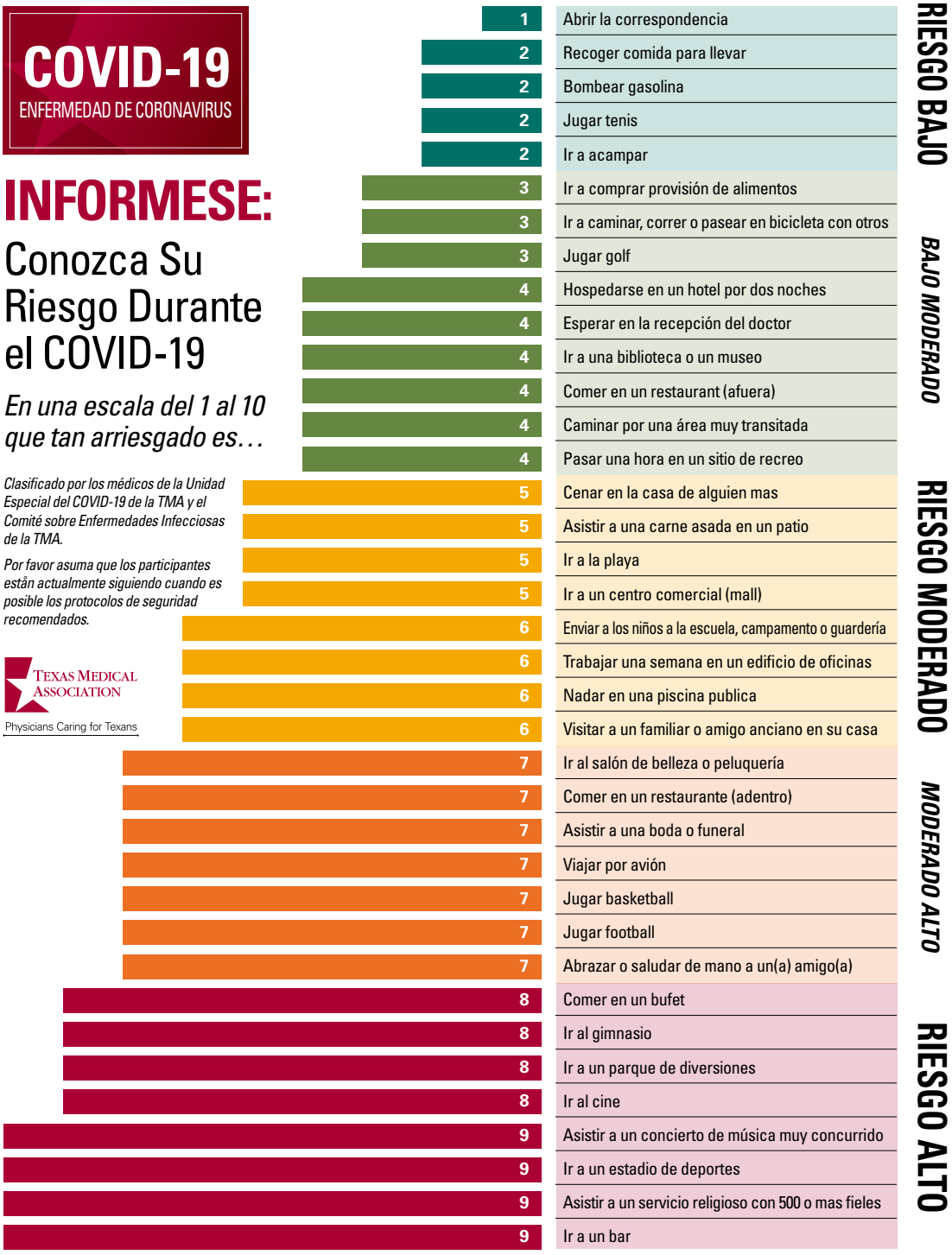


Imagen de la distribución de correos electrónicos del Consejo de Actividad Física del Alcalde de San Antonio

Algunas actividades son más riesgosas que otras:



Texas Medical Association | 401 W. 15th St. | Austin, TX 78701-1680

www.texmed.org @texmed @wearetma 309193/7.2020

Si asiste a un evento y NO tiene cubreboca, NADIE le proporciona uno y NO puede cumplir con el distanciamiento social, deberá abandonar el encuentro.

Trabajadores esenciales[22]

- Además de las conductas habituales de protección, hay otras medidas que los trabajadores esenciales pueden tomar para protegerse a sí mismos y proteger a sus familias:
  - Llevar desinfectante para manos con usted en caso de que no tenga acceso a un lavabo durante su jornada laboral
  - Evitar compartir viajes con compañeros de trabajo e intentar ir y volver solo
  - Dejar los accesorios en su casa (como joyas, corbatas, anillos, relojes)
  - Si usa lentes de contacto, considere usar anteojos para tocarse menos los ojos.
- Elaborar un plan para cuando regrese a casa puede reducir la posibilidad de contagio:
  - Si es posible, cámbiese la ropa y póngase ropa limpia antes de ingresar a su casa. Si esto no es posible, tenga una bolsa cerca de la entrada de su casa donde pueda colocar la ropa sucia.
  - Lávese las manos o use desinfectante para manos después de sacarse la ropa sucia y antes de tocar la ropa limpia.
  - Sáquese el calzado que usó para ir a trabajar antes de ingresar a su casa.
  - Lave la ropa sucia de inmediato con el detergente para lavadoras habitual.
  - Tome las precauciones habituales, como limpiar las superficies de alto contacto y lavarse las manos con frecuencia.

Volver a la escuela

- La información para las escuelas, los padres y los estudiantes ha sido confusa. Los niños y los padres deben tomar las mismas medidas de protección que las demás personas, y los padres deben esforzarse por dar el ejemplo de estas acciones a sus hijos.
- Consulte a la escuela qué planes tiene para la reapertura de modo que pueda tomar las mejores decisiones para su familia.

Consulte a continuación algunos recursos para niños y padres:

CONVIÉRTASE EN HÉROE: LUCHE CONTRA LA COVID-19

¿Qué hacen los héroes?

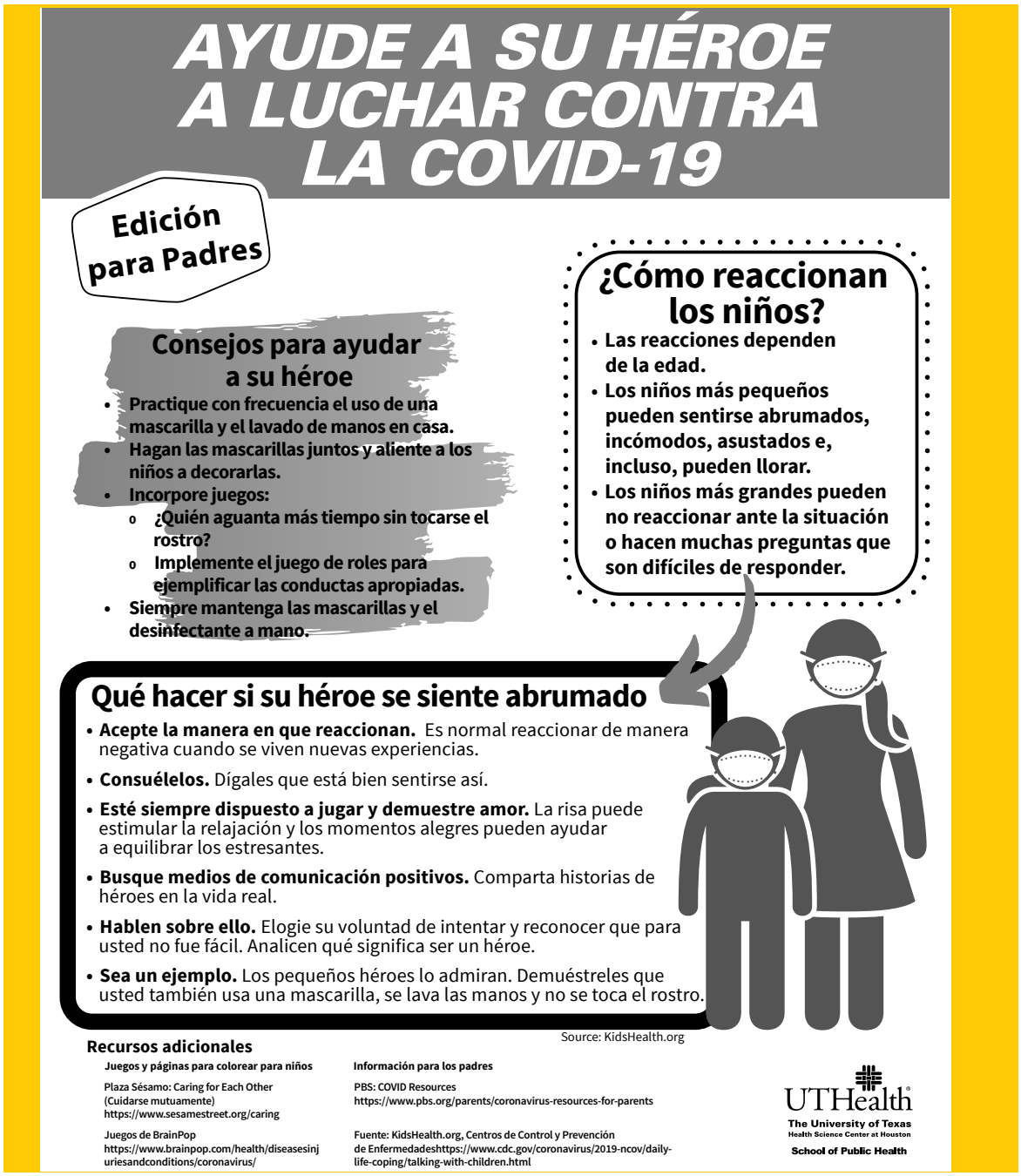
- Se lavan las manos durante 20 segundos.
- Usan un protector facial sobre la nariz y boca.
- Evitan tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Mantienen 6 pies (dos mostradores) de distancia entre usted y las demás personas.

Coloree a su héroe!

UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health

¿Quién es su héroe? Escriba el nombre de alguien que se haya convertido en su héroe en tiempos de COVID-19:

_____



g. Huracanes y COVID-19

La planificación para las temporadas de huracanes y otros posibles desastres puede ser estresante y, debido a que la temporada de huracanes 2020 coincide con la pandemia de la COVID-19, esto puede tornarse aun más perturbador. La planificación puede ser diferente debido a la necesidad de protegerse y proteger a los demás de la COVID-19.

A continuación presentamos algunos consejos para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros:[23,24]

Prepararse para la temporada de huracanes

- Tómese más tiempo que el habitual para preparar los alimentos, el agua y los suministros de medicamentos para una emergencia, usando el servicio de entrega a domicilio cuando sea posible o llamando a las farmacias de manera anticipada para retirar los medicamentos.
- Preste atención a las directivas locales sobre los planes actualizados de evacuaciones y refugios, incluidos los refugios para sus mascotas.
- Cuando vea a sus vecinos y amigos, asegúrese de seguir las recomendaciones sobre el distanciamiento social (6 pies de distancia).

Prepararse para evacuar

- Prepare un "equipo rápido" que incluya lo siguiente:
  - Agua: Un galón de agua por persona por día para beber e higienizarse por lo menos durante 3 días
  - Alimentos: Un suministro de alimentos no perecederos por lo menos para 3 días
  - Radio a batería o de manivela y Radio Meteorológica NOAA con alerta de tono y baterías adicionales para ambas
  - Linterna y baterías adicionales
  - Equipo de primeros auxilios
  - Medicamentos
  - Silbato para pedir ayuda
  - Máscara antipolvo para ayudar a filtrar el aire contaminado, revestimientos de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en su hogar
  - Toallitas húmedas, bolsas para residuos y precintos plásticos para la desinfección personal
  - Llave inglesa o alicates para desconectar los servicios públicos
  - Abrelatas manual para alimentos
  - Mapas locales
  - Un celular con cargadores, inversor o cargador solar
  - Alimento para mascotas, correas, jaulas, medicamentos
  - **Cubrebocas (2 por persona)**
  - **Guantes**
  - **Desinfectante y jabón para manos**

- Identifique un lugar seguro para refugiarse y cuente con varias maneras de recibir alertas climáticas, como alertas en el teléfono celular del Servicio Meteorológico Nacional, Radio Meteorológica NOAA o alertas de Twitter (@NWS).
- Averigüe si el refugio público local está abierto. La ubicación del refugio puede ser diferente este año debido a la pandemia de COVID-19.

- Elabore un plan y prepare un equipo de desastre para sus mascotas. Averigüe si su refugio para desastres aceptará mascotas. Generalmente, cuando los refugios aceptan mascotas, estas quedan albergadas en un área separada de las personas.
- Siga las precauciones de seguridad si usa un transporte para evacuar.

Permanecer con amigos y familia

Si permanecerá con personas que no comparten la vivienda con usted en caso de que tenga que evacuar debido a la tormenta:

- Hable con ellas sobre la mejor manera de protegerse de la COVID-19. Tenga en cuenta si en alguno de los hogares hay algún miembro que corra un riesgo más alto de enfermarse gravemente de COVID-19.
- Tome las medidas preventivas todos los días y sepa qué debe hacer si alguien de su familia o en la otra familia contrae la enfermedad.

Manténgase seguro después de un huracán

- Continúe respetando las medidas preventivas para protegerse y proteger a los demás.
- Si se cortó el suministro de energía eléctrica y agua, el restablecimiento de dichos servicios podría tardar más de lo habitual. Tome medidas para evitar la intoxicación por monóxido de carbono si usa un generador.
- Si está lesionado o enfermo, comuníquese con un proveedor de atención médica para recibir recomendaciones de tratamiento. Mantenga las heridas limpias para evitar infecciones. Recuerde, acceder a la atención médica podría ser más difícil de lo habitual durante la pandemia.
- Después de un huracán, es muy común que roedores y otras plagas intenten ingresar en su casa o edificio. Tenga en cuenta que con el cierre de restaurantes y comercios por la COVID-19, ya hay informes de aumento de la presencia de roedores que buscan otras fuentes de alimentación. Siga las recomendaciones para mantener las plagas fuera de su casa.

Intervención de COVID-19

Después de revisar esta sección, seguramente podrá hacer lo siguiente:

- Identificar cuándo recomendar la prueba y ofrecer recursos apropiados.
- Describir el propósito del rastreo de contactos.
- Explicar la “transmisión asintomática” y cómo se relaciona con el período de incubación.
- Mencionar los pasos a seguir en función de los resultados positivos o negativos de las pruebas.

a. Información general sobre las pruebas en la Ciudad de Houston[25]

Todos, independientemente de los síntomas, se pueden realizar la prueba. La información sobre los centros de pruebas gratuitas se actualiza a diario y se encuentra disponible en: https://houstonemergency.org/covid-19-testing/.

¿Cuándo debe realizarse una prueba?

- Si tiene síntomas de coronavirus
- Si piensa o sabe que ha estado en contacto cercano con una persona que obtuvo un resultado positivo de coronavirus
- Si desea conocer su situación

Información adicional

- El Departamento de Salud de Houston y los socios de este organismo ofrecen centros de pruebas gratuitas en toda la ciudad con hispanohablantes en el lugar.
- Programar una prueba de COVID-19 a través del sitio web seguro o por teléfono es una buena medida de seguridad. Los trabajadores del Departamento de Salud de Houston afectados a las tareas relacionadas con la COVID-19 deben realizar una declaración jurada respecto de la confidencialidad. **No se le pedirá su número de Seguro Social, información de su cuenta bancaria, ni comprobante de ciudadanía.**
- La prueba de COVID-19 no afecta el estado de la tarjeta verde ni la solicitud de una tarjeta de residencia permanente (no se considera una “carga pública”). En caso de obtener un resultado positivo, las personas indocumentadas no serán deportadas.

b. Qué debe hacer si cree que ha estado expuesto

Consejo para quien ha estado cerca de una persona con COVID-19[26]

- Quédese en su casa. Toda persona que haya tenido un contacto cercano (con una distancia menor que 6 pies durante, al menos, 15 minutos) con otra que tenga COVID-19 debe permanecer en su casa durante 14 días después de la **exposición**, en función del tiempo que lleva desarrollar la enfermedad.
- Hágase la prueba. Luego de la exposición, debe esperar al menos cinco días para hacerse la prueba.
  - Si obtiene un resultado positivo, quédese en su casa a menos que presente síntomas graves e informe a todos los contactos recientes.
  - Si sabe que ha estado expuesto y obtiene un resultado negativo, debe continuar el autoaislamiento durante 14 días.
  - Nota: Consulte los "Centros de pruebas" para saber a dónde dirigirse para hacerse la prueba y "Seguimiento de la prueba de COVID-19" para obtener más información general sobre qué hacer con los resultados si no ha tenido una exposición conocida.

Exposición significa haber estado en contacto con una causa de una enfermedad, en este caso, COVID-19.

¡Mire!

A continuación presentamos un video del Departamento de Salud de Houston de la campaña "Better Together/"Juntos Mejor":
https://www.youtube.com/watch?v=gBsIJsxPBrYmonth.html (en inglés)
https://www.youtube.com/watch?v=4g97xZTEeaU (en español)

c. Qué debe hacer si usted o un integrante de su hogar se enferma

Si usted se enferma:[27]

- Si piensa que podría estar enfermo, aíslese del resto de las personas en su hogar (Consulte "Protéjase cuando cuide a alguien que está enfermo").
- Quédese en su casa, a menos que requiera atención médica. Si necesita atención médica, llame al consultorio de su médico antes de ir e informe acerca de los síntomas que tiene.
- Use un cubreboca que cubra la boca y la nariz cuando vea a alguien (¡incluso alguien de la familia!).
- Lávese las manos con frecuencia y manténgase al menos a una distancia de 6 pies de las demás personas.
- Limpie diariamente todas las **superficies de alto contacto**.
- Evite estar en contacto cercano con sus mascotas. Pídale a un amigo de confianza o a un miembro de su familia que se encargue de ellas.

Las superficies de alto contacto son áreas como teléfonos, controles remotos, picaportes, encimeras, mesas, inodoros, teclados y mesitas de noche.

Si está cuidando a alguien que está enfermo:[28]

Si vive con otras personas en el mismo hogar, es posible que usted sea quien cuide de ellas si contraen COVID-19. Recuerde que para cuidar a los demás, primero debe mantenerse seguro y sano usted. Incluso los cuidadores jóvenes corren riesgo de enfermarse. Esto es lo que debe hacer para mantenerse seguro:

Preste atención a los signos de advertencia

- Controle síntomas como fiebre, tos, fatiga, dolor de cabeza, dolores corporales, falta de aire, dolor de garganta, pérdida del gusto o el olfato, diarrea, náuseas y vómitos.
- Llame al médico si la persona no mejora después de dos semanas. En el caso de emergencias médicas, llame al 911 y notifique al operador que la persona podría tener COVID-19.

¡Mire!

Los CDC tienen un autoverificador en línea para guiarlo sobre cuándo tomar la decisión de buscar ayuda y hacerse la prueba: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html.

Cuándo llamar al 911

Si alguien presenta ALGUNO de estos signos, busque atención médica de emergencia de inmediato.

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente u opresión en el pecho
- Confusión repentina
- Incapacidad para mantenerse despierto o imposibilidad de levantarse
- Labios o rostro azulados

Recuerde...
Hay personas que han muerto por demorarse en buscar atención médica. Llame al 911 en caso de una emergencia.

Protéjase cuando cuide a alguien que está enfermo:[28]

- Limite el contacto con la persona que está enferma
  - Un cuidador no debe acercarse a menos de 6 pies de alguien que tiene un alto riesgo de tener una forma grave de COVID-19.
  - Si es posible, use una habitación y un baño separados de la persona que está enferma. Si no puede respetar la distancia, asegúrese de que haya una buena circulación de aire. Puede abrir una ventana para mejorar la ventilación.
  - Evite las visitas.
  - Coma en lugares o áreas separadas.
  - NO comparta objetos personales con la persona que está enferma. **P. ej.: No comparta tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama, teléfono celular, etc.**

- Lávese las manos y limpie los objetos con frecuencia.

  - Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante para manos cuando no pueda lavárselas.
  - Limpie toda la casa, especialmente el baño y la habitación.
  - Use guantes, y agua caliente y jabón para lavar los utensilios.
  - Si la persona que está enferma puede lavarlas por sí mismo, proporciónele toallas de papel y limpiadores.

- Protéjase al desechar basura

  - Use un cesto de basura recubierto.
  - Agregue una bolsa de plástico para recubrir el interior del recipiente de basura.
  - Use guantes al sacar la basura.
  - Protéjase al lavar la ropa
  - Lave y seque la ropa. NO sacuda la ropa sucia.
  - La ropa de la persona que está enferma PUEDE lavarse con las prendas de otras personas.
  - Lávese las manos después de colocar la ropa húmeda en la secadora.
  - Seque la ropa por completo a temperatura alta, si es posible.
  - Limpie y desinfecte los canastos.

- Lleve un seguimiento de su salud.

  - Quédese en su casa cuando sea posible mientras cuida a alguien que tenga COVID-19.
  - Los cuidadores pueden salir de su casa 14 días después de su último contacto cercano con la persona que está enferma (en función del tiempo que toma la enfermedad en manifestarse), o 14 días después de que la persona que está enferma cumpla con los criterios para finalizar el aislamiento domiciliario.

¡Mire!

A continuación incluimos un enlace al sitio web de los CDC para obtener más información sobre los criterios para finalizar el aislamiento domiciliario: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

---

Cuándo debe usar cubreboca o guantes en el hogar[28]

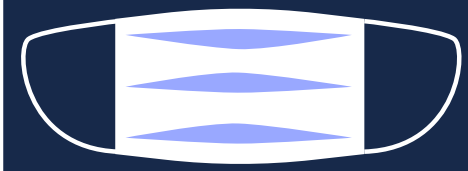
Una persona que está enferma debe realizar lo siguiente:

- Usar cubreboca siempre que esté cerca de otras personas, incluidos los otros miembros del hogar.

El cuidador de una persona que está enferma debe realizar lo siguiente:

- Usar guantes al tocar o tener contacto con la sangre, las heces y los fluidos corporales de la persona enferma. Desechar los guantes después de usarlos y lavarse las manos inmediatamente.
- Usar guantes para manipular las pertenencias de alguien que está enfermo.
- Pedir a la persona que está enferma que se ponga un cubreboca o un protector facial antes de que el cuidador ingrese a la habitación.
- Usar un paño que cubra bien la nariz y la boca mientras atiende a la persona que está enferma.

Recuerde...
Los niños menores de 2 años o cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarse el cubreboca sin ayuda NO deben usarlo.



Consejos para los espacios compartidos en las viviendas[29]

Siga de la mejor manera posible todas las instrucciones mencionadas anteriormente. Además, puede:

- Designar a una sola persona en su hogar para que cuide a la persona que está enferma. Si es posible, no debería ser alguien que corra un alto riesgo y, de hecho, esta persona debe minimizar el contacto con las demás personas en el hogar.
- Una persona enferma no debe preparar la comida para los demás.
- Abra una ventana y encienda un ventilador para que ingrese y circule aire fresco.
- Designe una habitación separada siempre que sea posible. Si debe compartir la habitación:
    - Mantenga una separación de 6 pies entre las camas.
    - Duerma en posición invertida, ubique su cabeza a la altura de los pies y sus pies a la altura de la cabeza de la otra persona.
    - Divida el espacio usando cortinas de baño, un panel de cartón u otra barrera para separar la cama de la persona enferma.

- Designe un baño separado cuando sea posible.
  Si debe compartir el baño:

  - La persona que está enferma debe limpiar y desinfectar las superficies que se tocan frecuentemente en el baño después de cada uso.
  - Si otra persona realiza la limpieza:
  - Abra las puertas exteriores y las ventanas antes de ingresar y use ventiladores para aumentar la circulación del aire.
  - Use un cubreboca y espere lo más que pueda después de que la persona enferma haya usado el baño para ir a limpiarlo y dejarlo listo para la siguiente persona que lo use.

¡Cuando se vive en espacios cerrados, lavarse las manos, desinfectar las superficies y usar cubreboca es aún más importante!

¿Cómo puedo apoyar a mi comunidad?

Ayude a las personas a su alrededor a sentirse más seguras de su capacidad de cuidarse o de cuidar a un miembro de la familia si alguno contrae COVID-19. Sugiérales que se fijen un objetivo con respecto a cómo se prepararán si alguien en su hogar contrae COVID-19 preguntándoles: ¿qué debo tener en casa para cuidar a alguien con COVID-19? ¿Cómo puedo asegurarme de que la persona con COVID-19 se mantenga aislada y que nadie más se enferme?

d. Rastreo de contactos

¿Qué es el rastreo de contactos?[30]

Cuando se identifique un caso positivo de coronavirus, el personal de salud pública llamará para solicitar más información sobre los contactos recientes a fin de advertir a las personas acerca de la posible exposición con la mayor rapidez y confidencialidad posibles. Esto se llama rastreo de contactos. Durante estas llamadas, el personal de salud pública también guiará al paciente si presenta síntomas.

El rastreo de contactos no es nada nuevo. Se suele usar cuando hay un brote de una enfermedad infecciosa. Otros casos en los que se ha usado el rastreo de contactos son, por ejemplo, los brotes por el virus del Ébola, la tuberculosis y el VIH.

Aspectos básicos del rastreo de contactos

- Para proteger la privacidad de los pacientes, solo se les informa a los contactos que podrían haber estado expuestos a un paciente infectado, **pero no se les dice quién posiblemente los haya expuesto**.

- Se ofrecen servicios de apoyo

    - A los contactos se les brinda educación, información y apoyo para comprender su riesgo.
    - Se les indica que se separen de las otras personas que no han estado expuestas y que se controlen para detectar signos de la enfermedad.
    - Se les informa que existe la posibilidad de que transmitan la infección a otras personas, incluso si no se sienten enfermos (consulte "transmisión asintomática").

Recuerde...
¡El tiempo es crucial! Mientras más rápido se comunique a los contactos, más probabilidades habrá de reducir el ritmo de propagación.

- Se alienta a los contactos a permanecer en sus casas y a cumplir con el distanciamiento social con las demás personas (al menos 6 pies) hasta 14 días después de la última exposición, en caso de que también estén infectados. Se les indicará que se comuniquen con el personal de salud pública si notan algún cambio en los síntomas.

Los rastreadores de contactos NO realizarán lo siguiente:

- No darán a conocer su nombre a quienes usted identifique como contactos cercanos (a menos que usted lo autorice).
- No usarán su información para ningún otro propósito.
- No pedirán información del Seguro Social, información bancaria ni información de su tarjeta de crédito.

Comunidades prioritarias para el rastreo de contactos

- Centro de atención médica, incluidos los centros de atención a largo plazo (como residencias de ancianos)

- Hogares grupales/pensiones (situaciones de vivienda donde hay espacios compartidos por muchas personas, como baños, cocinas, etc.)

- Albergues para indigentes

- Centros correccionales federales, estatales y locales

- Viviendas multigeneracionales y con muchas personas (donde viven muchas personas de diferentes edades)

Identificar los contactos y asegurarse de que no interactúen con otras personas es importante para proteger a las comunidades contra una mayor propagación. Si las comunidades no logran aislar a los pacientes y asegurarse de que los contactos puedan mantenerse separados de los demás, es probable que la circulación comunitaria de la COVID-19 aumente hasta un punto en que sea necesario tomar medidas firmes para contener el virus.

e. Transmisión sin síntomas (transmisión “asintomática”)

Una vez que alguien ha estado expuesto al virus, pueden requerirse de 2 a 14 días para que la enfermedad se manifieste (con o sin síntomas) y el promedio es de 5 a 6 días. Este período se llama período de incubación.

¿Qué significa ser asintomático?[31]

- Cuando una persona no tiene ningún síntoma como falta de aire, fiebre o tos, PERO está infectada con el virus, se la llama **asintomática**.
- Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) estiman que aproximadamente el 35 % (7 de 20) de todas las personas con COVID-19 son asintomáticas, pero indican que esas personas pueden transmitir el virus del mismo modo que aquellas que presentan síntomas.
- Esto es diferente de ser **presintomático**, que significa que una persona está infectada y no presenta síntomas pero los presentará más adelante.
- En ambos casos, una persona infectada puede transmitir el virus sin sentirse enfermo ni parecerlo.

Período de incubación: también conocido como el período “presintomático”, es el período en que una persona puede infectar a otra, incluso sin presentar síntomas.

Los jóvenes son un grupo especialmente propenso a ser asintomáticos y pueden contribuir a la propagación del coronavirus, incluso cuando no se sientan enfermos.

¡Piense en ello!

En agosto en el condado de Harris, las personas jóvenes (de 20 a 39 años) conformaban el 40 % de los casos de coronavirus. Muchos jóvenes no se "sienten" enfermos, por lo que pueden tener conductas menos seguras. ¿Qué puede decirles a los miembros de la comunidad para que entiendan qué es la transmisión asintomática y lo que esto significa para sus familias?

EL VIRUS COVID-19 SE PROPAGA ASÍ:

CCO/Dominio público: rehacer y reutilizar libremente

por Marcel Salathe (epidemiólogo) y Nicky Case (visualizador)

32

Hasta 14 días después de la exposición, usted puede continuar infectando a sus padres, hermanos, tíos, amigos, vecinos y a las personas con quienes mantenga un contacto cercano, por más que usted se sienta bien.

Si piensa que puede haber estado expuesto al coronavirus, es importante que actúe como si estuviera enfermo, aunque continúe sintiéndose saludable. Siga las pautas de la sección "Si está enfermo" e intente aislarse, no tocar superficies como picaportes, interruptores de luz, la manija de la puerta de la heladera, encimeras, etc., lavarse las manos y usar cubreboca.

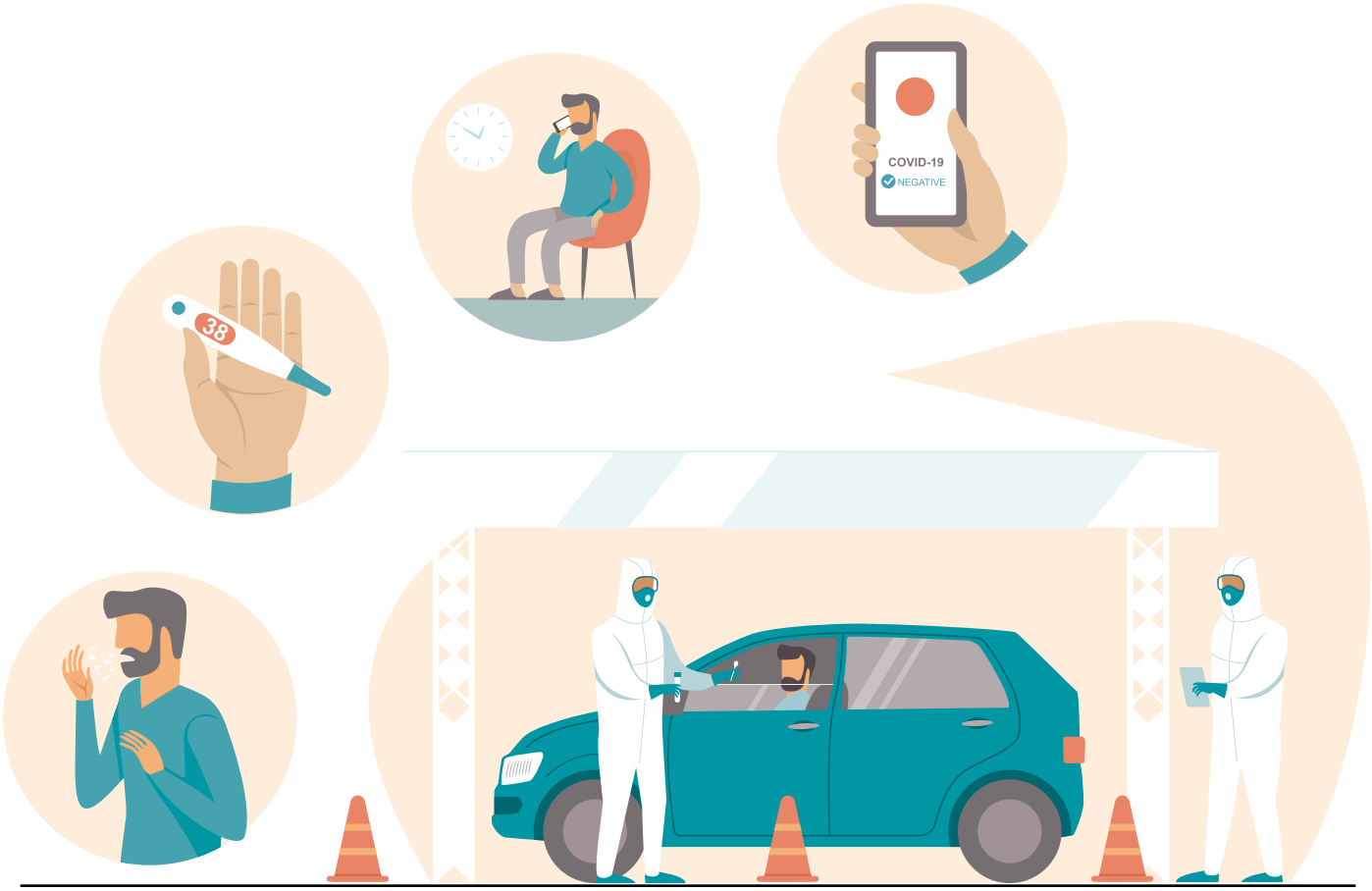
i. Centros de prueba

- Recursos para la realización de pruebas del Departamento de Salud de Houston:
    - Mapa de los centros de pruebas: houstonemergency.org/covid-19-testing/
    - Centro de llamadas para COVID-19: 832-393-4220
    - Llame a este número para programar una cita para la prueba y obtener otra información.

- Recursos para la realización de pruebas de Salud Pública del Condado de Harris (HCPH):
    - Mapa de los centros de pruebas: publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus/COVID-19-Testing-Information
    - Salud Pública del Condado de Harris: 832-927-7575
    - Llame a este número para programar una cita para la prueba y obtener otra información.
    - A partir del 6 de agosto, también puede programar citas en los lugares mencionados anteriormente en www.DoINeedaCOVID19Test.com.

- Si necesita ayuda para tomar la decisión sobre si realizarse una prueba o no, use la siguiente Herramienta de evaluación: covcheck.hctx.net.

La información en la mayoría de los sitios está disponible en inglés y español. Los operadores son bilingües y la persona que llama puede solicitar un intérprete de otros idiomas. Hay información adicional disponible en chino y vietnamita en el sitio de HCPH.



ii. Qué debo esperar de una prueba de COVID-19

Algunos centros de pruebas tienen diferentes requisitos. Las personas deben consultar en los sitios web y los números telefónicos que figuran arriba los procedimientos específicos para cada centro (consulte “Centros de pruebas”).

Tipos de pruebas[33]

Los centros asociados realizan pruebas virales mediante hisopados **nasofaríngeos** u **orales**, que le indican si actualmente está infectado.

Otro tipo de prueba, la **prueba de anticuerpos**, analiza posibles infecciones en el pasado.

Hisopados nasofaríngeos

- Un pequeño hisopo flexible se introduce en uno o ambos lados de la nariz durante 10 a 15 segundos de cada lado.
- El hisopo luego se coloca en un tubo rojo y se envía a un laboratorio para su análisis.

Esta prueba es levemente incómoda, aunque no debería ser dolorosa. El hisopo debe permanecer dentro del cuerpo durante no más de 15 segundos y, en algunos centros de pruebas, la persona puede autohisoparse.
La mayoría de las pruebas disponibles en el área de Houston consisten en el hisopado nasofaríngeo. Puede preguntar por teléfono cuando programe la cita para estar preparado.

¡Mire!

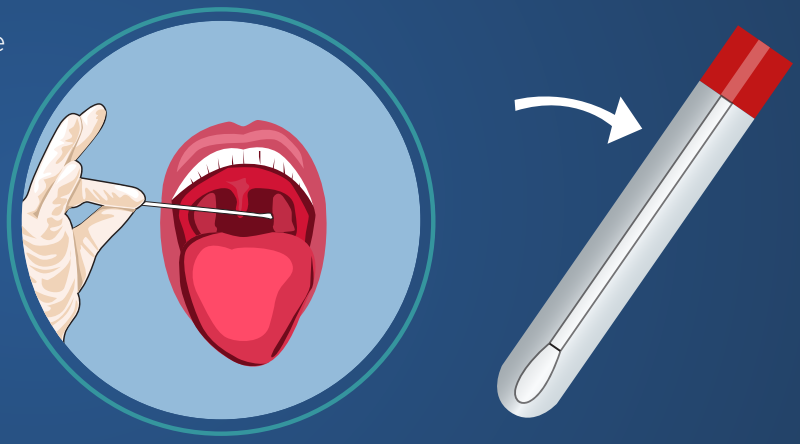
A continuación presentamos un video de Detroit Free Press que muestra los detalles de la prueba nasofaríngea:
https://www.youtube.com/watch?v=cXE74GRe6Lc

La mayoría de las pruebas disponibles en el área de Houston consisten en el hisopado nasofaríngeo. Puede preguntar por teléfono cuando programe la cita para estar preparado.

Hisopados orales

Estas son las instrucciones para una prueba de hisopado oral:

- ¡Asegúrese de no comer antes de realizarse la prueba!
- Tome aire profundamente y tosa de 3 a 5 veces.
- Pase el hisopo durante 20 segundos en este orden:
  1. En la parte interna de las mejillas
  2. En la parte superior e inferior de las encías
  3. En la parte superior e inferior de la lengua
  4. En el paladar
- Coloque el hisopo en el tubo con líquido, mezcle y envíe al laboratorio para su análisis



¡Mire!

A continuación presentamos un video de houstonemergency.org con los pasos detallados para realizarse el hisopado oral https://www.youtube.com/watch?v=LNopEE7IC6E&feature=youtu.be.

Prueba de anticuerpos

- Las pruebas de anticuerpos buscan anticuerpos en las muestras de sangre, lo cual puede indicarle si ha tenido coronavirus en el pasado. Los anticuerpos ayudan a combatir las infecciones en el cuerpo y pueden proporcionar inmunidad. Pueden requerirse de 1 a 3 semanas después de la infección para que su cuerpo genere anticuerpos.
- Las pruebas de anticuerpos **NO** se deben usar para diagnosticar una infección actual por COVID-19.

Para obtener más información sobre los diferentes tipos de pruebas, consulte este vínculo: https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf.

¿Qué deben llevar las personas a los centros de pruebas?[25]

- Universalmente, el único elemento requerido en todos los centros es un **documento de identificación con fotografía**

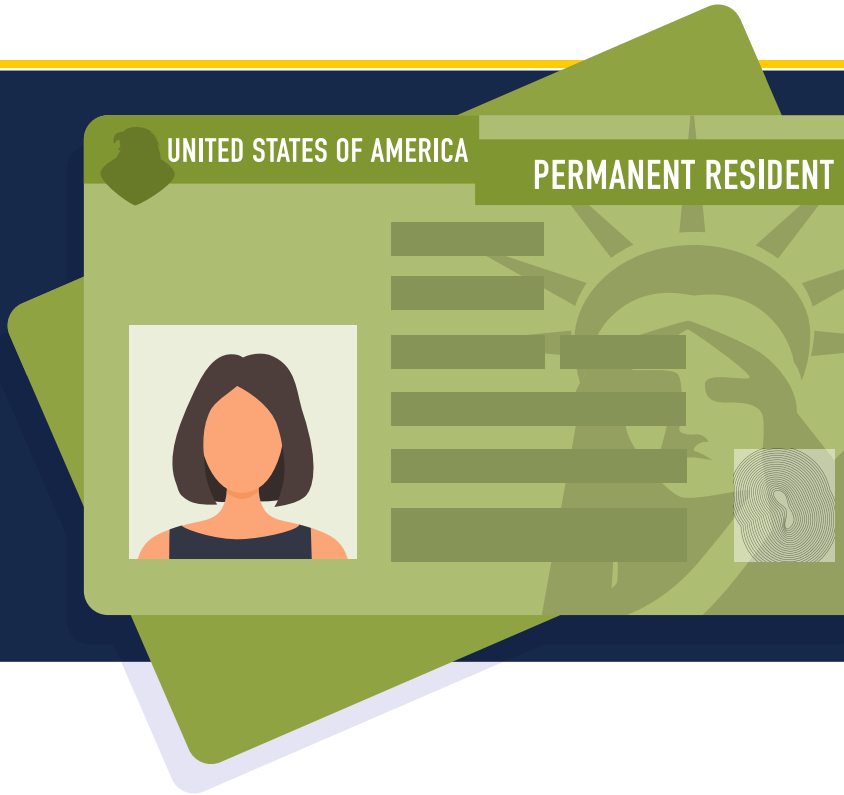
.

- ¿Alguna de esta información es diferente en el caso de niños?
  - Se puede realizar pruebas a niños en el Departamento de Salud de Houston y en centros de agencias asociadas si pueden realizarse el hisopado nasal sin ayuda. Los padres de los niños que no puedan hacerlo deben comunicarse con su proveedor de atención primaria para programar una prueba.

¡Mire!

A continuación presentamos un video de houstonemergency.org/covid19 que muestra los pasos detallados de la prueba https://www.youtube.com/watch?v=vsQVxsQY3jc&feature=youtu.be.

NO es necesario presentar una constancia de su residencia en Houston ni su estado de inmigración. La información obtenida a través de la prueba, el tratamiento o los servicios relacionados con la COVID-19 no se usarán en contra de nadie para la evaluación de su carga pública.



¿A dónde puedo ir si no tengo seguro?[25]

- La prueba es **gratuita** en los dos centros de pruebas comunitarios fijos del Departamento de Salud de Houston (estadios Butler y Delmar), así como en Texas Division of Emergency Management (TDEM) y United Memorial Medical Center (UMMC).

iii. Seguimiento de las pruebas de COVID-19

Pautas generales para después de la prueba

- Consulte las instrucciones sobre qué debe hacer mientras espera los resultados de las pruebas, y esta página de los CDC para obtener información detallada sobre cuándo puede estar en contacto con otras personas si cree que ha tenido COVID-19.

Si el resultado es positivo, ¿debo informar a alguien?

- El Departamento de Salud local se comunica con las personas que tienen resultado positivo a través del proceso de rastreo de contactos. Sin embargo, si usted conoce a las personas con las que ha tenido contacto, debería avisarles para que se realicen la prueba.

Cómo proceder con las pruebas adicionales, en caso de que sean necesarias[25]

- Esta información se proporciona durante el proceso de investigación de contactos. No siempre se necesitan múltiples pruebas.

Qué debe hacer si obtiene un resultado positivo para COVID-19[34]

- Asintomático o no, usted y su familia deben permanecer en su casa.
- Informe a su empleador sobre el resultado positivo de la prueba. Analice maneras de trabajar de manera remota, si es posible.
- Comuníquese con su CHEF/CHW/Promotor de Salud para que le ayude a buscar recursos locales de bancos de alimentos y otros elementos esenciales, en caso de que los necesite.
- Los hospitales solo están destinados a atender emergencias. No debe ir al hospital, ya que la mayoría de los casos se pueden atender en el hogar.
  - Llame a la línea directa de enfermería Ask-my-nurse si tiene síntomas leves: 713-634-1110
- Solicite atención médica de inmediato si presenta CUALQUIERA de los siguientes síntomas:
  - Extrema dificultad para respirar
  - Dificultad para despertarse
  - Labios o rostro azulados
  - Dificultad para pronunciar palabras (reciente o agravada)
  - Dolor constante u opresión en el pecho
  - Convulsiones recientes o continuas
  - Vértigo o mareos constantes e intensos

> ! No vaya al hospital para solicitar atención médica a menos que tenga una emergencia médica.

¿Me llamarán si mi resultado es positivo?

- Los diferentes sitios tienen diferentes procedimientos. Pregunte en el centro de pruebas cuándo y cómo debe esperar los resultados.

- Un rastreador de contactos del Departamento de Salud de Houston se comunicará con usted por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. Trabajar con rastreadores de contactos ayuda a proteger a su familia y comunidad reduciendo el ritmo de propagación de la COVID-19 (consulte "Rastreo de contactos")[25].

Información adicional[34]

- La mayoría de las personas tienen síntomas leves, como fiebre y tos. Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a aliviar estos síntomas.
- Es importante descansar y beber mucho líquido durante la recuperación.
- Actualmente, no existen vacunas ni medicamentos para tratar ni prevenir la COVID-19.

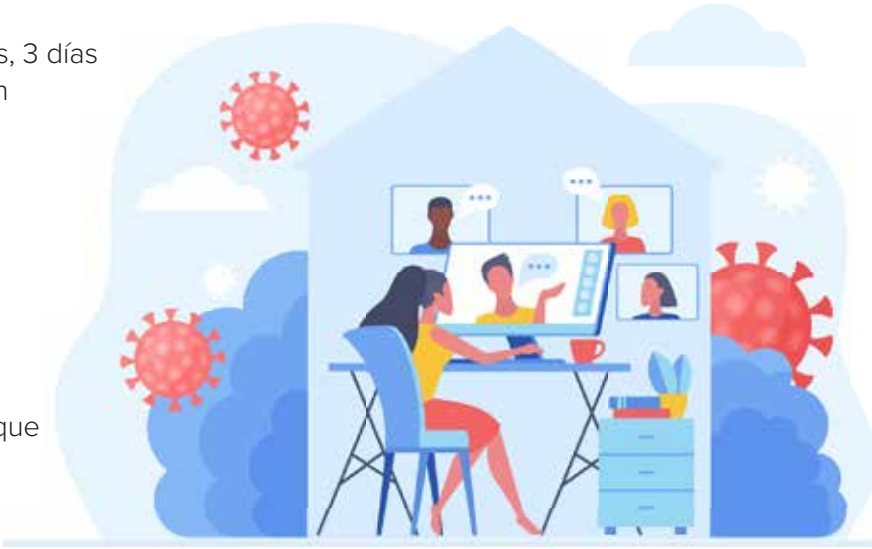
1. No haya tenido fiebre durante, al menos, 3 días sin usar antifebriles, como acetaminofén (p. ej., Tylenol);

   Y

2. los otros síntomas hayan mejorado

   Y

3. hayan pasado, al menos, 7 días desde que presentó síntomas por primera vez.



¿Cuándo finaliza el aislamiento domiciliario?[34]

- Si obtuvo un resultado positivo para COVID-19, quédese en su casa y limite el contacto con otras personas hasta que suceda lo siguiente:
- Consulte con su empleador antes de regresar al trabajo.

- Si no puede trabajar durante un período prolongado debido a un resultado positivo, consulte la sección “Recursos adicionales” para obtener ayuda.

Si el resultado es negativo para COVID-19[34]

- Probablemente no esté infectado en este momento. Sin embargo, podría haberse contagiado y más adelante dar positivo en otra prueba.
- Mientras el virus que causa la COVID-19 esté circulando en su comunidad, siga respetando las recomendaciones de cuidado, incluidas las siguientes:
  - Cumpla con el distanciamiento social.
  - Lávese o desinféctese las manos con frecuencia.
  - Use un cubreboca o una mascarilla de tela.
  - Evite tocarse el rostro.
  - Evite las reuniones sociales, según las recomendaciones locales.
- Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica y de los departamentos de salud estatal y local.

Recuerde...
Un resultado negativo no significa que no esté infectado.

Salud mental y bienestar emocional

Después de revisar esta sección, seguramente podrá hacer lo siguiente:

1. Definir estrés y ansiedad, y explicar en qué se diferencian
2. Mencionar al menos 3 ejemplos de maneras de manejar el estrés y la ansiedad
3. Identificar al menos 5 grupos que puedan tener una mayor respuesta al estrés durante este brote
4. Explicar la fatiga por compasión y cómo puede afectar a los miembros de la comunidad

---

Salud mental[35]

- La salud mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. Afecta la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. También puede afectar la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y hacemos elecciones durante una emergencia.

- Las personas con afecciones de salud mental preexistentes o trastornos por consumo de sustancias pueden ser particularmente vulnerables ante una emergencia. Estas personas deben continuar con su tratamiento y estar atentos a síntomas nuevos o al empeoramiento de los síntomas existentes. Si alguien presenta síntomas nuevos, o los síntomas existentes empeoran, llame a un proveedor de atención médica.

Salud mental en una pandemia[35]

- Las pandemias pueden ser estresantes. El temor y la ansiedad generados por una nueva enfermedad y por lo desconocido pueden ser abrumadores y causar fuertes emociones en adultos y niños.

- Los cambios repentinos en la situación financiera, la estabilidad alimenticia y la vivienda pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Además de esto, las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y solas, y pueden empeorar una situación ya complicada.

- La pérdida de miembros de la familia o la comunidad también puede aumentar el estrés y la ansiedad.

- Buscar recursos que ofrezcan ayuda con las finanzas, la vivienda y los alimentos, así como encontrar maneras de manejar el estrés y la ansiedad de forma saludable, lo fortalecerán a usted, al igual que a sus seres queridos y a su comunidad.

¡Piense en ello!

Piense en alguna vez que haya sentido estrés o ansiedad.
¿Cómo superó esa situación? ¿Qué hubiera hecho de manera diferente?

a. Ansiedad y estrés

- La ansiedad es el sentimiento de inquietud que algunas personas tienen cuando el resultado de un evento es incierto.
- El estrés es un sentimiento de tensión que las personas tienen cuando atraviesan situaciones difíciles.
- Cuando su modo de vida se ve forzado a cambiar durante un brote, muchas personas sienten estrés y ansiedad relacionados con el temor a lo desconocido, la incertidumbre y la inestabilidad que esto causa en sus vidas.
- Como trabajador de la salud comunitaria (CHW), es importante reconocer cuando esto está sucediendo para buscar maneras de manejar estas situaciones.

El estrés y la ansiedad causados durante el brote de una enfermedad infecciosa a veces pueden provocar los siguientes síntomas:[35]

- Temor y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de los servicios de apoyo con los que cuenta
- Cambios en los patrones del sueño o la alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos
- Empeoramiento de afecciones de salud mental
- Mayor consumo de tabaco o alcohol y otras sustancias

... estos son solo algunos ejemplos. Tenga en cuenta que las diferentes personas pueden manifestar el estrés y la ansiedad de diferentes maneras.

La manera en que responda al estrés durante la pandemia de COVID-19 puede depender de su entorno, el apoyo social que reciba de familiares o amigos, su situación financiera, sus antecedentes médicos y emocionales, la comunidad en la que vive y muchos otros factores. Los cambios que pueden ocurrir debido a la pandemia de COVID-19 y las maneras en que intentamos contener la propagación del virus pueden afectar a cualquier persona.

Algunos grupos de personas pueden tener una respuesta más intensa al estrés generado por una crisis. Esto incluye a las siguientes personas:[35]

- Personas con mayor riesgo de padecer una forma más grave de COVID-19 (por ejemplo, personas mayores y personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas subyacentes)
- Niños y adolescentes
- Cuidadores
- Trabajadores de primera línea como proveedores de atención médica y equipos de primera respuesta
- Trabajadores esenciales que trabajan en la industria alimenticia
- Personas con afecciones de salud mental
- Personas que consumen sustancias o que tienen un trastorno de consumo de sustancias
- Personas que han perdido el trabajo, que han visto reducida su jornada laboral o que han tenido otros cambios en el empleo
- Personas que tienen discapacidades o un retraso en el desarrollo
- Personas aisladas socialmente de otras, incluidas las personas que viven solas y las personas en áreas rurales o fronterizas
- Personas que forman parte de grupos minoritarios raciales y étnicos
- Personas que no tienen acceso a información en su idioma principal
- Personas que no tienen vivienda o que no tienen una vivienda fija
- Personas que viven en entornos congregados (grupales)

Inquietudes durante la recuperación de COVID-19 o al finalizar el aislamiento domiciliario[35]

Puede ser estresante estar separado de otras personas si usted está o ha estado expuesto a la COVID-19. Cada persona que finalice un período de aislamiento domiciliario puede vivirlo de manera diferente. Las reacciones emocionales pueden ser algunas de las siguientes:

- Mezcla de emociones, incluido el **alivio**
- **Temor y preocupación** por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- **Estrés** por la experiencia de tener COVID-19 y tener que controlarse a usted mismo o estar controlado por otras personas
- **Tristeza, enojo o frustración** porque los amigos o seres queridos tienen miedo de que usted los contagie, incluso si está autorizado para estar con otras personas
- **Culpa** por no poder realizar el trabajo habitual o por no haber podido asumir sus responsabilidades parentales mientras tuvo COVID-19
- **Preocupación**sobre la posibilidad de reinfectarse o enfermarse nuevamente aunque ya haya tenido COVID-19
- **Otros cambios emocionales o de salud mental...**

Los niños también pueden sentirse enojados o tener otras emociones intensas si ellos, o alguien que conocen, tienen COVID-19, aunque ahora estén mejor y puedan volver a estar con otras personas.

Estrés y ansiedad agudos

- Llame a su proveedor de atención médica si el estrés o la ansiedad interfieren en sus actividades diarias durante varios días consecutivos. También consulte la sección “Superación” y “Recursos y herramientas” para obtener más información.

Suicidio[35]

- Las diferentes experiencias de vida inciden en el riesgo de suicidio de una persona. Por ejemplo, el riesgo de suicidio es más alto entre las personas que han sufrido violencia, incluido el abuso infantil, el acoso o la violencia sexual.
- Se sabe que los sentimientos de aislamiento, depresión, ansiedad y otros factores de estrés emocional o financiero aumentan el riesgo de suicidio. Las personas son más propensas a tener estos sentimientos durante una crisis como una pandemia.
- El apoyo de la familia y la comunidad, o sentirse conectado, y tener acceso a orientación o terapia, de manera presencial o virtual, puede ayudar a evitar los pensamientos y comportamientos suicidas, particularmente durante una crisis como la pandemia de COVID-19. Consulte la sección “Superación” y “Recursos y herramientas” para obtener más información.

b. El duelo y la pérdida

- Muchas personas atraviesan un proceso de duelo durante la pandemia de COVID-19. El duelo es la respuesta normal a una pérdida durante o después de un desastre u otro evento traumático.

- El sentimiento de duelo puede aparecer en respuesta a la pérdida de una vida, así como a cambios drásticos en la rutina diaria que suele darnos bienestar y estabilidad.

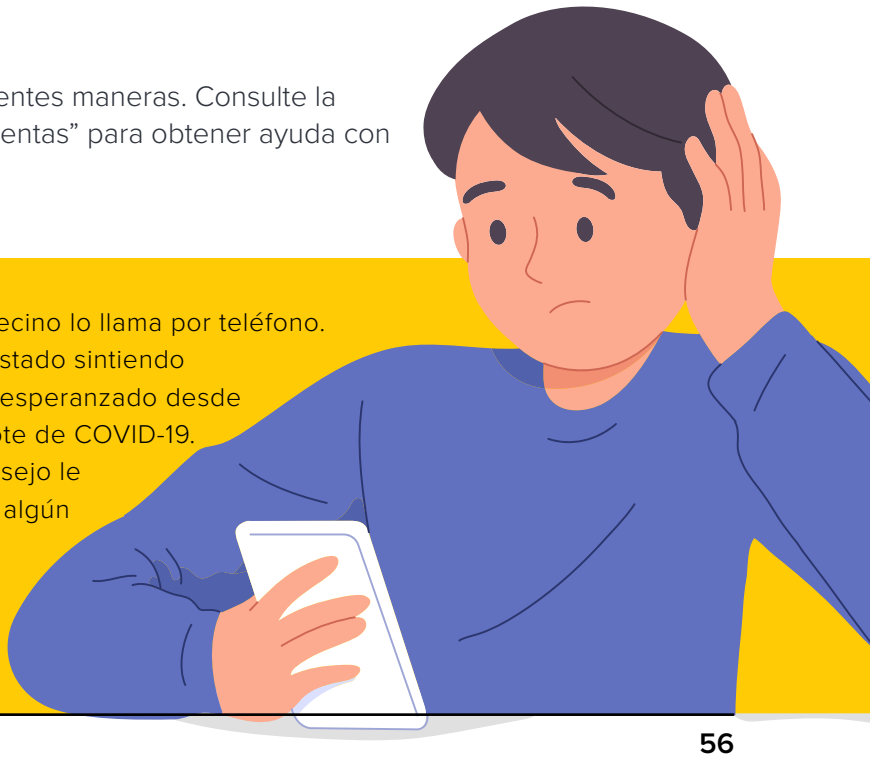
- Las reacciones más comunes de un proceso de duelo son las siguientes:[35]

  - Conmoción, incredulidad o negación
  - Ansiedad
  - Angustia
  - Enojo
  - Períodos de tristeza
  - Falta de sueño y pérdida del apetito

- Algunas personas pueden sufrir múltiples pérdidas durante un desastre o evento de emergencia de gran escala. Debido a la pandemia de COVID-19, es posible que no pueda estar con sus seres queridos cuando fallezcan ni atravesar el dolor por esa muerte en compañía de amigos y familiares.

- Otros tipos de pérdidas incluyen el desempleo, la falta de dinero, la cancelación o reducción de los servicios de apoyo, y otros cambios en su estilo de vida. Estas pérdidas pueden suceder al mismo tiempo, lo que puede complicar o prolongar el proceso de duelo y demorar la capacidad de la persona para adaptarse, sanar y recuperarse.

- Las personas superan las pérdidas de diferentes maneras. Consulte la sección “Superación” y “Recursos y herramientas” para obtener ayuda con estos desafíos.

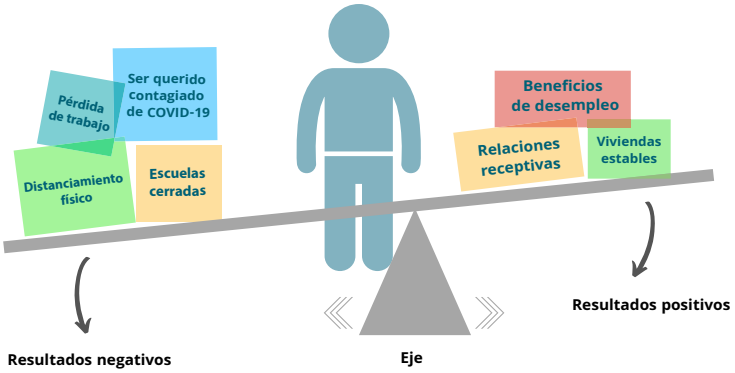


¡Piense en ello!

Imagínese que su vecino lo llama por teléfono. Le dice que se ha estado sintiendo desamparado y desesperanzado desde que comenzó el brote de COVID-19. Vive solo. ¿Qué consejo le daría? ¿Le ofrecería algún recurso?

c. Superación

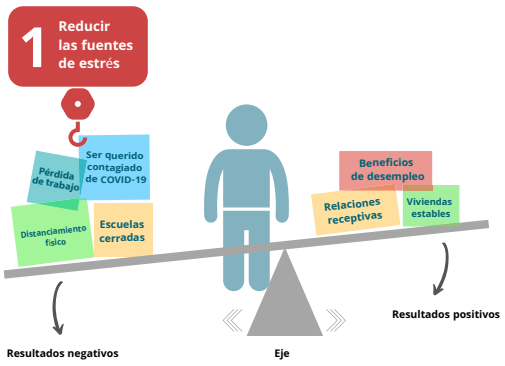
- La superación significa tomar medidas saludables para minimizar y dominar el estrés.
- Para algunas personas durante el brote de COVID-19, la escala de resiliencia puede verse de la siguiente manera, donde los resultados negativos superan a los positivos y hacen que las personas se sientan estresadas y abrumadas:[37]



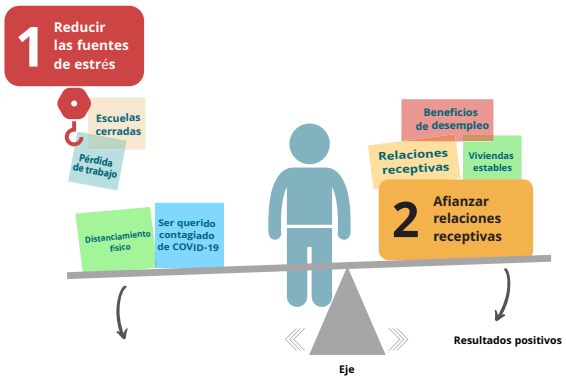
La escala de resiliencia es una escala imaginaria que muestra cómo el equilibrio entre lo positivo y lo negativo puede ayudar a las personas a tener éxito incluso en momentos difíciles.

- Como trabajadores de la salud comunitaria, pueden trabajar con personas individuales y comunidades para cambiar la escala hacia la derecha orientando a las personas hacia recursos y salidas útiles:

1. Ignore el lado negativo



2. Considere el lado positivo



3. Mover el eje

Lidiar con el distanciamiento social[38]

Existen estrategias sencillas de cuidado personal que pueden ayudar a reducir los sentimientos de depresión y ansiedad o prevenirlos antes de que aparezcan, sin dejar de cumplir con el distanciamiento físico.

Estos son algunos consejos de primeros auxilios de salud mental para cuidar su salud mental durante la etapa distanciamiento físico:

1. **Aliméntese de manera saludable y haga ejercicio con regularidad** para reducir los síntomas de depresión y ansiedad. A través del ejercicio físico puede incluso liberar endorfinas, las cuales generan sensaciones positivas en el organismo.

2. **Haga alguna práctica de relajación.** Intente concentrarse en contraer y relajar grupos musculares o hacer ejercicios de respiración.

3. **Deje entrar la luz.** Para algunas personas, una mayor exposición a la luz puede mejorar los síntomas de la depresión. Si puede, abra las cortinas y deje entrar más luz solar.

4. **¡Sea amable con usted mismo!** Trátese con la misma compasión que trataría a un amigo.

5. **Manténgase en contacto.** Incluso si no puede reunirse personalmente, puede mantenerse en contacto con sus queridos a través de las redes sociales. Todos estamos viviendo juntos este momento aterrador e incierto.

6. **Controle el consumo de contenidos de los medios de comunicación.** Si bien es posible que desee mantenerse al día con las noticias sobre la COVID-19, demasiada exposición puede ser abrumadora. Equilibre el consumo de contenidos de los medios de comunicación con otras actividades que disfrute hacer, como leer, cocinar o escuchar música.

El cuidado personal no requiere salir ni gastar mucho dinero. Agregar pequeños cambios a su rutina puede marcar una gran diferencia en su estado de ánimo y bienestar general.

Consejos para superar la ansiedad y el estrés:[39,40]

- **Aliméntese de manera saludable y haga ejercicio con regularidad.** Asegúrese de que las personas tengan acceso a los recursos alimentarios. Estas actividades pueden reducir los síntomas de estrés y ansiedad.
- **Limite el consumo de alcohol y cafeína,** porque pueden empeorar la ansiedad y desencadenar ataques de pánico.
- **Duerma lo suficiente.** Cuando está estresado, su cuerpo necesita dormir y descansar más.
- **Tómese un tiempo para relajarse.** Llame a su tía favorita, lea un libro o mire por la ventana y respire profundo. Tomar distancia del problema ayuda a aclarar su mente.
- **Respire profundamente.** Inhale y exhale lentamente.
- **Haga su mejor esfuerzo.** Este es un momento difícil para todos y es importante estar orgulloso de los pequeños logros.
- **Acepte que no puede controlarlo todo.**
- **Recurra al humor.** ¡La risa es la mejor medicina!
- **Mantenga una actitud positiva.** Haga un esfuerzo por reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos.
- **Sea agradecido.** Cada día, piense en algo bueno que haya sucedido o por lo que esté agradecido, como comer su cereal favorito o tener una buena charla con un familiar.
- **Involúcrese.** Ofrézcase como voluntario o encuentre otra forma de estar activo en su comunidad, para así crear una red de apoyo y descansar del estrés diario.
- **Averigüe qué desencadena su ansiedad.** Escriba en un diario cuando se sienta estresado o ansioso, y busque un patrón.
- **Hable con alguien.** Dígale a sus amigos y familiares que se siente abrumado. Hable con un médico o terapeuta para obtener ayuda profesional.
- **Conozca los datos concretos.** Conocer los datos concretos sobre la COVID-19 y detener la difusión de rumores puede ayudar a reducir el estrés y el estigma. Comprender el riesgo para usted y sus seres queridos puede ayudarle a ponerse en contacto con los demás y hacer que el brote sea menos estresante.
- **Sea amable con usted mismo.** Recuerde que esta es una época difícil y es normal cometer errores o tener un mal día.

MANEJO DEL ESTRÉS

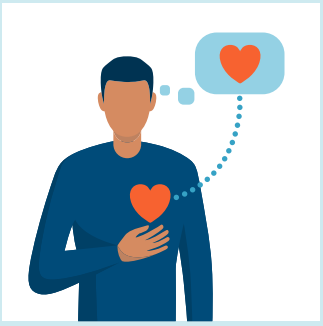
GESTIÓN DE LOS BROTES DEL VIRUS

A continuación, se muestran algunas imágenes de cómo puede superar la ansiedad y el estrés. No dude en compartir esta imagen con amigos, familiares y la comunidad:

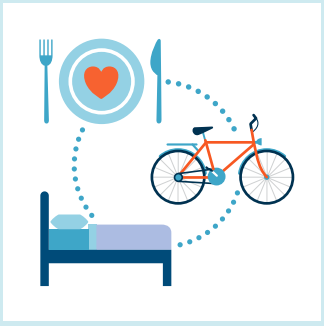
HABLE CON SUS FAMILIARES Y AMIGOS.

MANTENGA SU RUTINA SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

ENFÓQUESE EN ACTIVIDADES POSITIVAS.



ACEPTE SUS SENTIMIENTOS.



MANTENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE: SIGA UNA DIETA ADECUADA, HAGA ACTIVIDAD FÍSICA Y DUERMA BIEN.

NO CONSUMA BEBIDAS ALCOHÓLICAS, NO FUME NI CONSUMA DROGAS.

DESCONÉCTESE DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA MINIMIZAR EL PÁNICO.

BUSQUE INFORMACIÓN PRECISA.

HABLE CON UN CONSEJERO.

PONGA EN PRÁCTICA SUS HABILIDADES Y TÉCNICAS PASADAS PARA AFRONTAR PROBLEMAS.

SIGA LOS PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD E HIGIENE.

PREPARE UN SUMINISTRO DE AGUA, ALIMENTOS Y ARTÍCULOS PARA EL HOGAR.

d. Fatiga por compasión

- El término **fatiga por compasión** se utiliza para describir la angustia emocional, física y espiritual de quienes se preocupan por los demás. Se asocia con el cuidado de personas o animales que experimentan dolor y sufrimiento significativos, ya sea en el plano emocional o físico.[42]

Consejos para trabajadores de la salud y personal de emergencias:[42]

- Converse con sus compañeros de trabajo, supervisores y empleados sobre el estrés laboral.
  - Hable abiertamente sobre cómo la pandemia está afectando su trabajo.
  - Identifique los factores que causan estrés y trabajen juntos para buscar soluciones.
  - Pregunte sobre cómo acceder a los recursos de salud mental en su lugar de trabajo.
- Recuerde que todos se encuentran en una situación inusual con recursos limitados.
- Identifique y acepte aquellas cosas sobre las que no tiene control.
- Reconozca que está desempeñando un papel crucial en la lucha contra esta pandemia y que está haciendo lo mejor que puede con los recursos disponibles.
- Aumente su sentido de control manteniendo una rutina diaria constante cuando sea posible, idealmente una que se asemeje a sus tareas cotidianas antes de la pandemia.
  - Intente dormir lo suficiente.
  - Tómese el tiempo para comer alimentos saludables.
  - Tómese recesos durante su turno para descansar, estirarse o conversar con colegas, compañeros de trabajo, amigos y familiares que lo apoyen.
- Cuando esté fuera del trabajo, haga algo que disfrute hacer.
- Deje de ver, leer o escuchar las noticias sobre la COVID-19 por un rato.

La fatiga por compasión es el cansancio emocional y físico que pueden experimentar los cuidadores.

- Si cree que puede estar consumiendo de manera indebida alcohol o drogas (incluidos los fármacos recetados), pida ayuda.
- Realice ejercicios de respiración consciente y meditación.
- Si está recibiendo tratamiento por una afección de salud mental, continúe con su tratamiento y hable con su proveedor de salud si experimenta síntomas nuevos o si estos empeoran.

Cuide de usted y de su comunidad

- Como trabajador de la salud comunitaria (community health worker, CHW), usted mismo puede experimentar fatiga por compasión. Asegúrese de equilibrar el cuidado de los demás con el de usted mismo.
- Ayudar a otros a lidiar con el estrés, como brindarles ayuda social, también puede fortalecer su comunidad.
- En épocas de mayor distanciamiento social, las personas aún pueden mantener conexiones sociales y cuidar su salud mental. Las llamadas telefónicas o videoconferencias pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados y menos solos o aislados.

A continuación se muestran algunas imágenes para recordarles a los trabajadores de la salud que deben manejar el estrés de manera saludable. No dude en compartir esta imagen con amigos, familiares y la comunidad:

14

¡Piense en ello!

Como trabajador de la salud comunitaria, probablemente se enfrentará a situaciones difíciles que pueden causarle estrés. Asegúrese de comunicarse con sus compañeros y supervisores para recordar que no está solo y que puede encontrar formas saludables de superar la situación.

Prácticas saludables

Después de revisar esta sección, seguramente podrá hacer lo siguiente:

1. Mencionar al menos 3 consejos para una alimentación saludable durante la pandemia de COVID-19.
2. Identificar formas proactivas de mantener la distancia social mientras está en la calle.
3. Describir 2 consideraciones especiales para personas con afecciones preexistentes.
4. Describir qué hay que hacer en caso de circulación comunitaria del virus.

---

a. Alimentación

Alimentación saludable general[43]

- Ningún alimento o suplemento dietético puede prevenir o curar la COVID-19, pero llevar una dieta saludable es importante, porque lo que comemos y bebemos puede afectar la capacidad de nuestro cuerpo para prevenir, combatir y recuperarse de infecciones.

- Una buena nutrición también puede reducir la probabilidad de desarrollar otros problemas de salud, como los siguientes:
  - Obesidad
  - Cardiopatías
  - Diabetes
  - Algunos tipos de cáncer

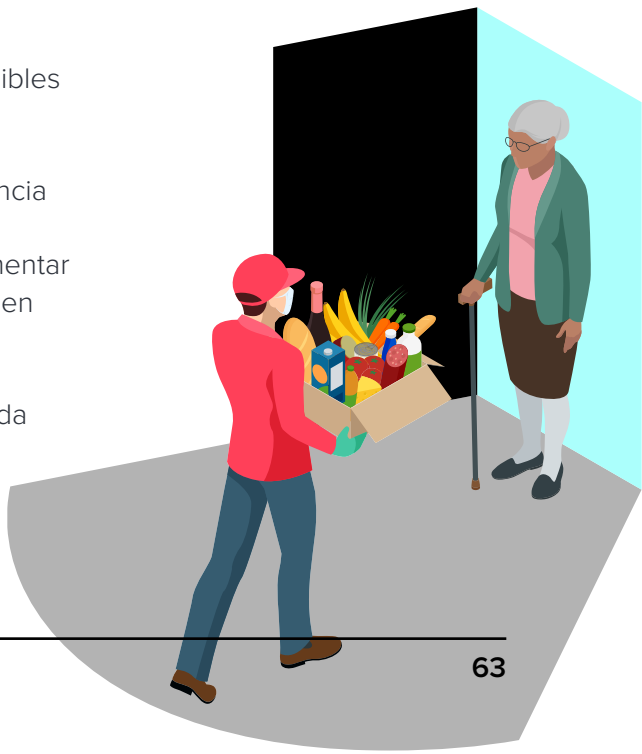
- ¡Sea creativo! Es importante tomar las mejores decisiones posibles con los recursos que tenemos.

- **En el caso de los bebés**, una dieta saludable significa la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, con la incorporación de alimentos nutritivos y seguros para complementar la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y de allí en adelante.

- **En el caso de los niños pequeños**, una dieta sana y equilibrada es esencial para su crecimiento y desarrollo.

- **En el caso de los adultos mayores**, puede ayudar a garantizar una vida más sana y activa.

Recuerde...
Comer sano reduce el riesgo de desarrollar enfermedades que pueden empeorar las consecuencias de la COVID.



¡Mire!

Este es el enlace a un libro de cocina que proporciona recetas para compradores con un presupuesto limitado, particularmente aquellos con beneficios de SNAP/cupones alimentarios (en inglés y español): https://www.leannebrown.com/cookbooks/

Recuerde...

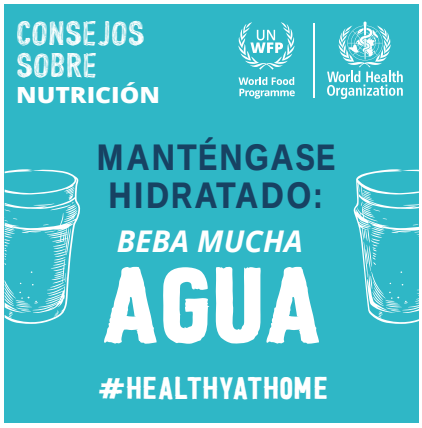
Si los miembros de la comunidad tienen problemas para acceder a alimentos, consulte la sección “Recursos adicionales” para conocer las organizaciones que pueden ayudar.

Consejos de la campaña #HealthyAtHome (Saludable en casa) de la Organización Mundial de la Salud.[43]

1. Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras.
2. Minimice el consumo de sal.
3. Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites.
4. Limite la ingesta de azúcar.
5. Manténgase hidratado: beba suficiente agua.
6. Evite el consumo nocivo y peligroso de alcohol.
7. Amamante a bebés y niños pequeños.

Recuerde...

Si los miembros de la comunidad tienen problemas para acceder a alimentos, consulte la sección “Recursos adicionales” para conocer las organizaciones que pueden ayudar.



¡Mire!

Este es el enlace a un sitio que tiene materiales que puede usar en su comunidad: https://hungerandhealth.feedingamerica.org/resources/?search=&resource-types=covid-19- resource&languages=null&sources=null

---

Consejos para madres que amamantan[44]

- **Las mujeres con COVID-19 pueden seguir amamantando si así lo desean.** Sin embargo, deben practicar la higiene respiratoria durante la alimentación:
  - Usar un cubrebocas cuando esté disponible.
  - Lavarse las manos antes y después de tocar al bebé.
  - Limpiar y desinfectar rutinariamente las superficies que hayan tocado.

- Si no se sienten bien para amamantar debido al virus o a otras complicaciones, las madres deben recibir ayuda para proporcionar leche materna a los recién nacidos de cualquier manera posible.

Higiene alimenticia[45]

- Actualmente, no existe evidencia de que los alimentos o sus empaques estén asociados con la transmisión de la COVID-19. Al igual que otros virus, es posible que el virus que causa la COVID-19 pueda sobrevivir en superficies u objetos. Por esa razón, es fundamental seguir los cuatro pasos clave de la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y refrigerar.

¡Mire!

Este es el enlace a Tu Salud ¡Sí cuenta! Recursos didácticos sobre la importancia del ejercicio físico y la alimentación saludable (videos en inglés y español): https://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/community-health-worker-resources-training/

b. Ejercicio físico

- La actividad física regular beneficia el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión arterial, ayudar a controlar el peso y prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer, que son afecciones que pueden aumentar la **gravedad** de la COVID-19.
- La actividad física regular puede ayudar establecer una rutina diaria y es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, y retrasa la aparición de la demencia, además de mejorar el bienestar en general.[41]
- La pandemia de COVID-19 significa que muchos de nosotros nos quedamos en casa y permanecemos sentados más de lo habitual. Para muchos es difícil hacer el tipo de ejercicio que hacemos normalmente. Es aún más difícil para las personas que no suelen hacer mucho ejercicio físico.
- Recuerde que las pequeñas cosas suman. Intente hacer lo que pueda de forma simple:[46]

  - Haga ejercicios como abdominales o lagartijas en casa.
  - Use las escaleras cada vez que pueda.
  - Cuando camine, acelere el paso durante 30 segundos, luego disminuya la velocidad durante 30 segundos, y así sucesivamente.
  - Si conduce, no busque siempre el lugar de estacionamiento más cercano a la tienda.

Gravedad: qué tan gravemente afecta una enfermedad al cuerpo.

¡Mire!

Este es el enlace para acceder a algunos recursos gratuitos de actividad física en línea
https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free- home-workouts/

i. Cómo mantener el distanciamiento social al aire libre[47]

- Prepárese para usar servicios de transporte: Considere las opciones de distanciamiento social para viajar de manera segura al hacer mandados o al ir y volver del trabajo, ya sea caminando, en bicicleta, en silla de ruedas, o mediante transporte público, viajes compartidos o taxis.

  - Cuando use el transporte público, intente **mantenerse al menos a 6 pies de otros pasajeros u operadores de tránsito**, evite los viajes compartidos donde se recogen varios pasajeros y siéntese en el asiento trasero en vehículos más grandes para que pueda permanecer como mínimo a 6 pies de distancia del conductor. Siga estos consejos adicionales para protegerse cuando usa servicios de transporte.

¡Piense en ello!

Cuando espera en una estación de autobuses, elige un asiento en un autobús o tren, o usa viajes compartidos o taxis, ¿de qué maneras puede permanecer seguro y protegerse a sí mismo y a los demás? ¿Cuáles son algunos ejemplos o estrategias?

¡Mire!

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen excelentes recursos para el uso de cubrebocas y mascarillas: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

- **Limite el contacto cuando haga mandados:** Solo concurra a las tiendas que venden artículos básicos para el hogar cuando sea absolutamente necesario, y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas que no vivan en su hogar mientras compra y hace fila.

- Si es posible, use **servicios desde el automóvil, recogida en la acera o servicios de entrega** para limitar el contacto físico con otras personas. Mantenga una distancia física entre usted y los proveedores de servicios de entrega durante los intercambios y use un cubrebocas de tela.

- **Opte por actividades sociales seguras**: Puede mantenerse en contacto con amigos y familiares que no vivan en su hogar por teléfono, videoconferencia o redes sociales.

- Si se encuentra con otras personas en forma presencial (p. ej., en una reunión pequeña al aire libre, en el patio o en la entrada de autos con un pequeño grupo de amigos o familiares), manténgase al menos a 6 pies de otras personas que no vivan en su hogar. Siga estos pasos para mantenerse seguro si participará en actividades personales y sociales fuera de su hogar.

- **Mantenga distancia mientras desarrolle actividad física:** Considere ir a caminar, andar en bicicleta o en silla de ruedas en su vecindario o en otro lugar seguro donde pueda mantenerse a 6 pies, como mínimo, de otros peatones y ciclistas. Si decide ir a un parque, un sendero o una instalación recreativa cercanos, primero verifique si hay cierres o restricciones. Si está abierto, considere cuántas personas más podrían estar allí y elija un lugar donde sea posible mantenerse a 6 pies, como mínimo, de otras personas que no vivan en su hogar.

c. Consideraciones especiales para personas con problemas de salud

Es importante tener conductas saludables para reducir el riesgo de enfermedad. Las personas con afecciones preexistentes son más propensas a sufrir complicaciones si contraen el virus. Consulte las sección “Poblaciones de alto riesgo” para obtener más información.

Planificación para el coronavirus con una afección preexistente:[48]

Reúna sus insumos:

- Números de teléfono de sus médicos y equipo de atención médica, su farmacia y su proveedor de seguros.
- Lista de medicamentos y dosis (incluidos vitaminas y suplementos).
- Carbohidratos simples como gaseosas regulares, miel, mermelada, gelatina, caramelos duros o paletas heladas para ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre alto si corre el riesgo de tener niveles bajos y está demasiado enfermo para comer.
- Si se declara el estado de emergencia, consiga resurtidos adicionales de sus recetas para no tener que salir de casa.
  - Si no puede ir a la farmacia, averigüe sobre servicios de entrega de medicamentos.
- Tenga siempre suficiente insulina para la semana siguiente, en caso de que se enferme o no pueda resurtir una receta.
  - Si tiene dificultades para pagar la insulina o conoce a alguien que se encuentre en esa situación, la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) tiene recursos para ayudarlo: visite InsulinHelp.org.
- Insumos adicionales como alcohol y jabón para lavarse las manos.
- Tiras de glucagón y cetona, en caso de altibajos.
- Tenga a mano suficientes artículos para el hogar y alimentos para estar preparado para quedarse en casa durante un tiempo.

¡Mire!

Video de los CDC sobre quiénes corren un riesgo más alto y qué hacer (es decir, prepararse) https://youtu.be/qb7shu_sdQ0

Hable con su equipo de atención médica.
Esté preparado para conversar sobre lo siguiente:

- Cuándo llamar al consultorio de su médico (por cetonas, cambios en la ingesta de alimentos, ajustes en la medicación, etc.)
- Con qué frecuencia controlar su nivel de azúcar en sangre
- Cuándo controlar las cetonas
- Los medicamentos que debe usar para resfriados, gripe, virus e infecciones
- Cualquier cambio en sus medicamentos para la diabetes cuando se enferma

Las personas inscritas en Medicare deben tener en cuenta lo siguiente: Medicare ha ampliado temporalmente su cobertura
de servicios de telesalud para ayudarle a tener acceso desde más lugares, incluido su hogar, y con una mayor variedad de herramientas de comunicación, como teléfonos inteligentes. Esto ayudará a garantizar que pueda tener una cita con su médico desde su hogar sin tener que ir al consultorio o al hospital, lo cual lo pondría a usted y a otras personas en riesgo de exposición a la COVID-19. Puede obtener más información en medicare.gov/medicare-coronavirus y en nuestras Preguntas frecuentes.[49]

Recuerde...
Siempre verifique la fecha para ver cuándo se actualizó la información por última vez; las pautas cambian a medida que se realizan nuevos descubrimientos.

d. Qué debo hacer en caso de circulación comunitaria del virus

Todos deben suponer que el coronavirus está presente en su comunidad, ya sea que lo puedan ver o no. Esto es lo que debe hacer para mantenerse seguro:

- Ponga en práctica conductas seguras como lavarse las manos o desinfectarse, usar una mascarilla o un cubrebocas, mantener 6 pies (2 metros) entre usted y otras personas, y evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz.
- ¡Actúe como si usted estuviera contagiado! El hecho de que no tenga síntomas no significa que no pueda transmitir el virus.
- Evite las actividades que no sean esenciales para mantenerse a usted y a sus seres queridos a salvo.

Consulte los siguientes enlaces para ver las consideraciones especiales para organizaciones específicas:

- Comunidades religiosas: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/faith-based.html
- Organizaciones comunitarias generales: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/community-based.html
- Salones de manicura: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/nail-salon-employers.html
- Restaurantes y bares: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html
- Trabajadores de la construcción y obras: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/construction-workers.html
- Guía de reapertura para la limpieza y desinfección de espacios públicos, lugares de trabajo, empresas, escuelas y hogares: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/reopen-guidance.html

Recursos adicionales

Acceda a información actualizada sobre el coronavirus

- Página principal de los Centros para el Control y la Prevención de la COVID-19: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
  Descripción: Acceda a esta página para obtener información actualizada y pautas sobre el coronavirus en los Estados Unidos.
- Página principal sobre COVID-19 de Salud Pública del condado de Harris: https://publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus
  Descripción: Acceda a esta página para obtener información actualizada sobre el coronavirus en el área metropolitana de Houston.

Programas y guías para el trabajo comunitario

- Hoja de ruta de Community First sobre la COVID-19: https://www.communityfirstcovid19.org/communicate-key-messages-with-your-community
  Información y recursos para comunicar mensajes clave a sus comunidades.

- Coronavirus en Pictogramas: https://clintonhealth.app.box.com/s/70sj28ivsx4ycxegiykszkm62319ndeu Gráficos y lenguaje español simple para explicar hechos básicos sobre el coronavirus.

- Guía de participación comunitaria del Consejo de Planificación del área metropolitana de Boston: https://www.mapc.org/wp-content/uploads/2017/08/MAPC-Community-Engagement-Guide-2016.pdf Descripción: Use esta guía para obtener consejos sobre cómo implementar programas en su comunidad.

- Guía de seguridad del coronavirus de MHP Salud: https://mhpsalud.org/portfolio/coronavirus-safety- guide/ Descripción: Cree una cuenta gratuita para acceder a una versión PDF de este recurso bilingüe en inglés/español.

- Recursos de la COVID-19 de la Asociación Nacional de Trabajadores de la Salud Comunitaria (National Association of Community Health Workers, NACHW): https://nachw.org/covid-19-resources/ Descripción: Visite este sitio para ampliar sus conocimientos como CHW, y para obtener algunos recursos y gráficos fáciles de leer para los miembros de la comunidad.

- Guía del plan de acción participativa de comunicación de riesgos y participación comunitaria: bit.ly/COVID19prepare

  Consulte los anexos para acceder a herramientas de encuestas para evaluar las creencias e ideas de la comunidad sobre el coronavirus y descubrir la mejor manera de planificar sus esfuerzos.

Recursos del Departamento de Salud de Houston

- Centros de pruebas de COVID-19: Los centros de pruebas de COVID-19 afiliados al Departamento de Salud de Houston son gratuitos, las esperas son mínimas, los resultados se obtienen en un promedio de 2 a 4 días y la seguridad es la prioridad principal. Visite HoustonEmergency.org/covid19 o llame al 832-393-4220 para encontrar un centro cercano.

- Pruebas en el hogar: El Departamento de Salud de Houston ofrece pruebas de COVID-19 en el hogar para personas elegibles que vivan en el condado de Harris, incluidas las pruebas para grupos comunitarios. Llame al 832-393-4301 o al 1-800-213-8471 para obtener información.

- Atención telefónica para COVID-19: El Departamento de Salud de Houston cuenta con un centro de atención telefónica para COVID-19 que ayuda a las personas con preguntas y recursos sobre la enfermedad, como ayuda para localizar centros de pruebas gratuitas. Puede comunicarse con el centro de atención telefónica al 832-393-4220 de lunes a sábados de 7:30 a. m. a 4:00 p. m. El horario se extiende hasta las 5:00 p. m. los martes y jueves.

- Apoyo a la salud mental Combatamos la COVID: Combatamos la COVID-19: Educación sobre salud y servicios de ayuda del Departamento de Salud de Houston, una línea de ayuda de salud mental y otros recursos disponibles para ayudar a cualquier persona a adaptarse mental y emocionalmente durante la pandemia, con un enfoque en los padres y tutores de niños en edad escolar, proveedores de cuidado de niños, maestros y empleados de la ciudad de Houston.

  - Línea de ayuda: Las personas pueden llamar al 713-999-9442 para comunicarse con un profesional de salud mental capacitado que proporcionará la intervención y el seguimiento adecuados. La línea de ayuda está abierta los 7 días de la semana de 1:00 p. m. a 11:00 p. m. hasta el 24 de diciembre.
  - Otros recursos de apoyo: El programa también ofrece grupos de apoyo virtual, conjuntos de herramientas, capacitaciones y otros recursos para respaldar las necesidades mentales y emocionales de las personas. Sitio web: Visite houston-beatcovid.com para obtener información adicional.

- Línea directa por violencia doméstica y abuso sexual del Centro de Mujeres del área de Houston: El Departamento de Salud de Houston está ampliando la capacidad y el alcance de la Línea directa por violencia doméstica y abuso sexual del Centro de Mujeres del área de Houston. Las personas que sufren violencia doméstica pueden llamar al 713-528-2121 para obtener ayuda y apoyo inmediatos.

- Agencia de Ancianidad del área del condado de Harris: La Agencia de Ancianidad del área del condado de Harris del Departamento de Salud de Houston se compromete a seguir atendiendo las necesidades de los adultos mayores en el condado de Harris durante la crisis de COVID-19. Las personas mayores de 60 años que vivan en el condado de Harris y necesiten alimentos u otros servicios, como asistencia con el alquiler, asistencia con el transporte, derivaciones y asesoramiento sobre beneficios, pueden llamar al 832-393-4301.

Recursos generales

- Línea de ayuda de 211 Texas/United Way: https://www.unitedwayhouston.org/211/
  Marque 2-1-1 para comunicarse con una línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, donde especialistas capacitados brindan información y derivaciones de una serie de organizaciones de servicios sociales. Hay varios idiomas disponibles; traductores a petición.

- Aunt Bertha - La red de asistencia social: https://www.auntbertha.com
  Use este sitio para buscar recursos de alimentos, vivienda, legales, financieros y de otro tipo por código postal.

- Paquete de recursos sobre la COVID-19 de Houston: https://www.cdrchouston.org/resources
  Creado por el Centro de Recursos de Diseño Comunitario de la Universidad de Houston
  Folleto de recursos en inglés/español en el área de Houston

Recursos de salud mental

Ayuda inmediata ante una crisis de salud mental:
Recursos nacionales:

- Angustia por desastres: llame al 1-800-985-5990 (presione 2 para español) o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs en inglés, o bien a Háblanos en español al 66746. Los hispanohablantes de Puerto Rico pueden enviar mensajes de texto a Háblanos al 1-787-339-2663.

- Línea nacional para la prevención del suicidio: llame al 1-800-273-TALK (8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español o mediante Lifeline Crisis Chat.

- Línea directa nacional en caso de violencia doméstica: llame al 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto a LOVEIS al 22522.

- Línea directa nacional por abuso infantil: llame al 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe un mensaje de texto al 1-800-422-4453.

- Línea directa nacional por agresión sexual: llame al 1-800-656-HOPE (4673) o chatee en línea.

- The Eldercare Locator para adultos mayores: llame al 1-800-677-1116 con instrucciones TTY.

- Línea de crisis para veteranos: llame al 1-800-273-TALK (8255), chatee en Crisis Chat o envíe un mensaje de texto al 8388255.

Recursos locales:

- Llame al 911.
- Línea de salud conductual sobre COVID-19: https://theharriscenter.org/COVID-19-Support- Line-and-Resources o llame al (833) 986-1919.
- Texas Rio Grande Legal Aide: https://www.trla.org/covid19-main o llame al 1-866-757- 1570 (brindan asesoramiento legal y referencias a otros recursos para víctimas de agresión).

Busque tratamiento por abuso de sustancias o asesoramiento sobre salud mental:
Recursos nacionales:

- Línea de ayuda nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): 1-800-662-HELP (4357) y TTY 1-800-487-4889.
- Sitio web del localizador de servicios de tratamiento.
- Mapa interactivo de centros de salud seleccionados de grado federal.
- Alianza Nacional para la Recuperación de la Salud Mental y el Abuso de Sustancias (National Alliance for Mental Health and Substance Abuse Recover, NAMHSAR): http://www.namhsar.org o llame al (844)-341-8612.

Recursos locales:

- The Right Step - Houston (centro de tratamiento de adicciones): https://www.rightsteprehabhouston.com o llame al (832) 917-0310.
- Laboratorio de investigación de la ansiedad y la salud/Clínica de tratamiento por uso de sustancias: https://uh.edu/class/psychology/clinical-psych/research/ahrl-sutc/ o llame al (713) 743-8056.
- Programas ADAPT: https://www.adaptprograms.com/locations/houston-tx/ o llame al (855) 862- 3278.
- The Council on Recovery: https://www.councilonrecovery.org o llame al (713) 942- 4100.
- Centro de tratamientos La Hacienda: https://www.lahacienda.com o llame al (713) 977- 5202.

Otros recursos de salud mental:

- Bo's Place Houston Resources: https://drive.google.com/drive/folders/1AHXDTM_SGBx21Us_SirgQg-tiFd6jcex

  - Descripción: Consulte recursos y actividades bilingües en inglés/español para adultos, familias y niños para manejar el estrés, la ansiedad y el duelo.

Recursos multilingües

- Recursos multilingües para imprimir de los CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc

  - Descripción: El sitio web proporciona carteles que se pueden usar en las comunidades en varios idiomas (busque el idioma deseado para encontrar todos los recursos disponibles).

- Página principal de los recursos multilingües de UNICEF: https://drive.google.com/drive/folders/127dKagd-rsPqyQrp5KNq2C7dvsDeJfWk

  - Descripción: Consulte los recursos para niños, padres y cuidadores en diferentes idiomas (inglés, español, árabe, mandarín, etc.).

- Recursos multilingües sobre la COVID-19 del Western New York Council on Occupational Health: https://wnycosh.org/coronavirus/

  - Descripción: Más carteles en varios idiomas, incluidos videos con lenguaje de señas sobre temas relacionados con el coronavirus.

Otros recursos

- Houston Apartment Association - Ayuda financiera para inquilinos: https://haaonline.org/financialhelp
- Recursos sobre COVID-19 del Banco de Alimentos de Houston (Houston Food Bank, HFB): https://www.houstonfoodbank.org/covid19/

  - El HFB ofrece servicios para familias afectadas por la COVID-19. Explore el mapa para conocer diferentes sitios de distribución de alimentos, productos agrícolas y viandas en la ciudad.

  - Las personas certificadas ("navigators") también pueden ayudar con las solicitudes de SNAP, asistencia con el alquiler y asistencia con los servicios públicos.

- Elegibilidad de inmigrantes para programas públicos durante la pandemia de COVID-19: https://protectingimmigrantfamilies.org/immigrant-eligibility-for-public-programs-during-covid-19/

  - Consulte este documento para obtener información sobre las leyes y la asistencia federal y su disponibilidad para inmigrantes.

- Lone Star Legal Aid: https://lonestarlegal.blog/covid-19-eviction-resources/

  - Facilita información sobre desalojos y ejecuciones hipotecarias relacionadas con la COVID-19, indemnización por desempleo, beneficios públicos y situaciones de violencia doméstica.

- The Way Home - Guía de recursos de Houston para personas sin hogar: https://irp- cdn.multiscreensite.com/2d521d2c/files/uploaded/Street_Map_Final_011519.pdf

Consulte las siguientes 3 páginas para ver folletos con recursos que se pueden distribuir en sus comunidades. Los folletos están disponibles en otros idiomas a petición.[18]

WE ARE STRONGER TOGETHER

PROTECT YOU, ME AND OUR COMMUNITY

You can protect yourself and your family from COVID-19 when you:

Wash your hands with soap for 20 seconds or sanitize when soap is not available

Keep 6 feet (2 meters) of space between you and others

Avoid touching your eyes, mouth, or nose

Wear a mask, or cloth cover, over your mouth and nose when in public

Community Resources

Food

The Houston Food Bank
832-369-9390 or text "FOOD" to 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Student Meals:
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Text "FOOD" to 877-877 to find food distribution centers

COVID19 Testing Sites

TX COVID-19 Test Collection Sites
bit.ly/COVID19-test

Harris County Public Health
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Financial Assistance

Electrical Relief Assistance
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Cash Help
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Community Assistance Program (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

211 Texas
Assistance resources
Dial 211
211.org

Employment

Texas Unemployment Benefits
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Childcare

Childcare for Essential Workers
713-334-5980
bit.ly/care-for-children

Emotional Wellbeing

Domestic Violence Hotline
800-787-3224 (TTY), or text LOVEIS to 22522

COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

JUNTOS SOMOS MAS FUERTES

PROTEGETE A TI, A MI Y A LA COMUNIDAD

Tú puedes protegerte y proteger a tu familia del COVID-19 cuando:

Te lava las manos con jabón por 20 segundos o desinfectas tus manos cuando no hay jabón

Te mantienes a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas

Evitas tocarte los ojos, la boca y la nariz

Usas una mascarilla o un tapabocas de tela que cubra tu boca y nariz en público

Recursos comunitarios

Alimentos

Banco de alimentos de Houston
832-369-9390 o mande el texto "FOOD" al 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Buscador de comida para niños
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Enviar mensaje de texto "COMIDA" al 877-877 para encontrar un centro de distribución de alimentos

Centros de prueba COVID-19

Sitios de prueba de COVID-19 en Texas
bit.ly/harris-test

Salud Pública del Condado de Harris
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Recursos Económicos

211 de Texas
Recursos de asistencia
Dial 211
211.org

Asistencia pagos eléctricos
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Ayuda en efectivo
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Programa de asistenica comunitaria (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

Empleo

Beneficios de desempleo de Texas
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Apoyo para cuidado de niños

Buscador de guardería para hijos de trabajadores esenciales de Texas
frontlinechildcare.texas.gov

Bienestar Emocional

Asistencia telefónica para violencia doméstica
800-787-3224 (TTY) o enviar mensaje de texto "LOVEIS" al 22522

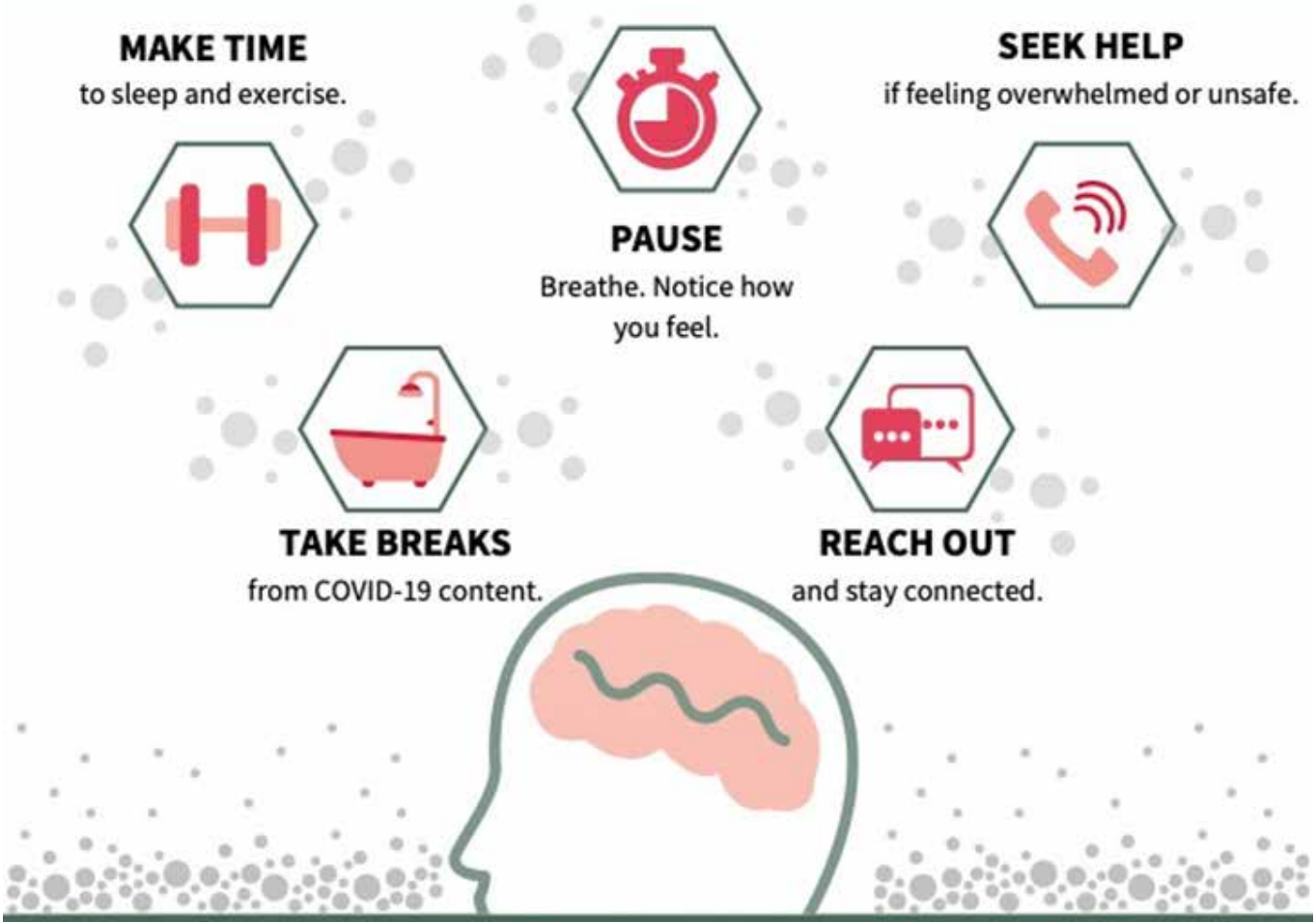
COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19



You're not alone. Call For Stress And Emotional Support

Emergency Line
Dial 911

Teen Crisis Hotline
713-529-TEEN (8336)
crisishotline.org

Houston Area Women's Center Domestic Violence Hotline
713-528-2121 or 713-528-3625 (TTY)
noCOVIDabuse.org

Harris Center for Mental Health and IDD
713-970-7000
mhmraharris.org

National Suicide Prevention Hotline
1-800-273-TALK (8255)

SAMHSA Treatment Referral Helpline
1-877-726-4727
samhsa.gov

211 Texas
Assistance resources
Dial 211

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (n.d.). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf

2. COVID-19 para EPI. Presentación del Departamento de Salud de Houston. Consultado el 3 de agosto de 2020.

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 13 de mayo de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Revisado el 4 de agosto de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm#table

5. Smith, D., MBA, CHW, PN, & Barbero, C., PhD. (2020). *Lo que necesita saber sobre la COVID-19 y el papel de los trabajadores de la salud comunitaria en la comunidad latina.* Conferencia. Consultado en https://nachw.org/wp-content/uploads/2020/05/CDC-and-NACHW_COVID-and-CHWs_Webinar-Slides_4.28.2020.pdf

6. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 14 de agosto de 2020). Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

7. Rogers, T. (4 de diciembre de 2019). 8 Ways to Determine Website Reliability. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.thoughtco.com/gauging-website-reliability-2073838

8. Interactive Media Bias Chart 5.0. (n.d.). Consultado el 7 de agosto de 2020 en https://www.adfontesmedia.com/interactive-media-bias-chart/

9. Keeping Hands Clean. (4 de diciembre de 2019). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html

10. Intermountain Healthcare. The Best Way to Avoid Getting Sick is to Wash Your Hands. (4 de marzo de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/03/the-best-way-to-avoid-getting-sick-is-to-wash-your-hands/

11. Handwashing: Clean Hands Save Lives Posters. (25 de marzo de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html

12. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Revisado el 2 de abril de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html

13. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 15 de julio de 2020). Social Distancing. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html

14. MHP Salud: Coronavirus Safety Guide. (2020). Consultado en 2020 en https://2ow7t71bjuyu4dst8o28010f-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/06/COVID19-Bilingual-Booklet.pdf

15. Gandhi, M. Facial Masking and COVID-19: Reducing Transmission and Severity of Disease. Included in COVID-19 Situation Report. (17 de septiembre de 2020). Consultado el 24 de septiembre de 2020 en https://static1.squarespace.com/static/5984acf0893fc0dc4b2fe0cf/t/5f63e66e7bf2e01a 7f0a14c8/1600382576399/PUblic+Health+FINAL.pdf

16. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 27 de agosto de 2020). How to Select, Wear, and Clean Your Mask. Consultado el 24 de septiembre de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html

17. Agencia de Protección Ambiental (United States Environmental Protection Agency, EPA). (Actualizado el 13 de agosto de 2020). List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2 (COVID-19). Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19

18. Agencia de Protección Ambiental (United States Environmental Protection Agency, EPA). (Actualizado el 29 de mayo de 2020) Six Steps for Safe & Effective Disinfectant Use. Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://www.epa.gov/pesticide-registration/six-steps-safe-effective-disinfectant-use

19. Hammett, E. How long does Coronavirus survive on different surfaces? BDJ Team 7, 14–15 (2020). https://doi.org/10.1038/s41407-020-0313-1

20. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 11 de septiembre de 2020). Deciding to Go Out. Consultado el 24 de septiembre de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/deciding-to-go-out.html?utm_source=LINKEDIN&utm_medium=LINKEDIN_COMPANY&utm_content=100001513261681&utm_campaign=Short+to+Mid-Term&linkId=100000015313925

21. Know Your Risk During COVID-19. (n.d.). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016_Public_Health/Infectious_Diseases/309193%20Risk%20Assessment%20Chart%20V2_FINAL.pdf

22. Hackensack Meridian Health. (26 de abril de 2020). What Essential Workers Can Do to Stay Safe During the Coronavirus Outbreak. Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/04/26/what-essential-workers-can-do-to-stay-safe-during-covid-19/

23. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Revisado el 5 de agosto de 2020). Hurricanes and COVID-19. Consultado el 21 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html

24. ABC13. (23 de julio de 2020). How to Build a Hurricane Preparedness Kit. Consultado el 21 de agosto de 2020 en https://abc13.com/weather/how-to-build-a-hurricane-preparedness-kit/2059887/

25. Departamento de Salud de Houston (8 de julio de 2020). Internal Communication.

26. When You Can be Around Others After You Had or Likely Had COVID-19. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

27. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 15 de julio de 2020). What to Do if You Are Sick. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

28. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 8 de mayo de 2020). Caring for Someone Sick at Home. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html

29. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 29 de mayo de 2020). Households Living in Close Quarters. Consultado el 21 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html

30. 26 Case Investigation and Contact Tracing: Part of a Multipronged Approach to Fight the COVID-19 Pandemic. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/principles-contact-tracing-booklet.pdf

31. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 15 de julio de 2020). COVID-19 Pandemic Planning Scenarios. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/planning-scenarios.html

32. Salathé, M. & Case, N. (2 de abril de 2020). COVID-19 Spreads This Way [Image]. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://ctmirror.org/2020/04/02/what-we-need-to-understand-about-asymptomatic-carriers-if-were-going-to-beat-coronavirus/

33. Johns Hopkins University. (n.d.) The Facts About COVID-19 Tests. Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf

34. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Instructions While Awaiting Test Results. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://secureservercdn.net/198.71.233.197/shw.f44.myftpupload.com/wp- content/uploads/3_Community-Based-Testing-Sites_Test-and-Result-Info-Sheet0-41320.pdf

35. Mental Health and Coping During COVID-19. (n.d.). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress- anxiety.html

36. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (11 de junio de 2020). Grief and Loss. Consultado el 11 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life- coping/stress-coping/grief-loss.html

37. Three Ways to Build Resilience Amid the COVID-19 Pandemic. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-help-families-and-staff-build-resilience-during-the-covid-19-outbreak/

38. How to Care for Yourself While Practicing Physical Distancing. (8 de abril de 2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for- yourself-while-practicing-physical-distancing/

39. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Actualizado el 1 de julio de 2020). Coping with Stress. Consultado el 11 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

40. Wong, J. & Brown, J. How Gratitude Changes You and Your Brain. (6 de junio de 2017). Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_ brain

41. COVID-19 Resources. (n.d.). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://nachw.org/covid- 19-resources/

42. Compassion Fatigue Awareness Project. (n.d.). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.compassionfatigue.org

43. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html

44. #HealthyAtHome. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat- coronavirus/healthyathome

45. Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during- coronavirus-disease-covid-19-outbreak

46. Administración de Alimentos y Medicamentos (United States Food & Drug Administration, FDA). (marzo de 2017). Safe Food Handling: What You Need to Know. Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://www.fda.gov/media/91319/download

47. Castaneda, R. (27 de febrero de 2017). 4 Strategies for Exercising if you Live in a Low-Income Neighborhood. Consultado el 14 de agosto de 2020 en https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2017-02-27/4-strategies-for- exercising-if-you-live-in-a-low-income-neighborhood

48. Social Distancing, Quarantine, and Isolation. (2020). Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html

49. Asociación Estadounidense de Diabetes. (n.d.). Planning for Coronavirus. Consultado el 4 de agosto de 2020 en https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/planning-for-coronavirus

2020 CHEFs

Allison Moore
Ansel Juárez
Demetrick Brown
Eligio Cisneros
Fanesse Muyah
Jeevandeep Kaur
Marlen Benítez
Robin Thomas
Dawn Brooks
Elvia Castillo
Karina Cea
David Espinoza
Elizabeth Guzmán
Clarrisa Ibarra
María Lara
Eduardo Martínez
Trinitee Mitchell
Julio Montes
Jessica Taoka
Taoka Daka
Cynthia Trujillo
Aaysha Ansari
Ericka Chanel Bradley
Guadalupe Rodríguez
Julia María Bui
Karina Grande
Pascal Pendeza
Wendy Olivares
Grace Danas
Ashunti Wilson
Angel Deshay Johnson
Imri Davis
LaTonya Fields
Ángel Fuentes
Cristian González-Santos
Colm Mulvehill
DaEron Ford

Crystal Thomas
Maliha Anwar
Keisha Daniel
Ramiro Godinez
Jennifer Linear
Dajia Hall
Antoinette Missouria
Kamaria Brown
Shalynn Lowe
Veronica Thomas
Elisa Cárdenas
Jouielle Sam
Lara Broussard
Demetrick Brown Baker
Camelia Carson
Taneshia Cooper
Jenessa Howard
Shommo Kabir
Phyllis Lapoint
Pamela Cotton
Kimberly Brewer
Brianna Davis
Olubusayo Ogunwomoju
Jolene Yao
Beulah Akpan
Miasia Pitre
Beulah Akpan
Abraham Arackathazhath
Maylin Araya-Pérez
Fernando Badillo
Lauren Bermúdez
José Caraballo
Alethia Cunningham
Haaniya Dawoodally
Rosalía De la Torre
Bertha Delatorre
Adriana Durán

Melissa Farías
Paola Field López
Zairy Gallegos
Edgar García Flores
Angélica González-Melo
Crystal Hernández
Kenneth Horn
Audrey Huang
Deborah Isola
Fahim Khan
Aura López Robles
Thea McGee-Jackson
Lanissa Minor
Sarah Nganga
Fabiola Nones
Pelumi Oloyede
Glendys Ortiz
Cristina Palacios-Makhoul
Rosa Paredes
Neena Patel
Marcelys Pérez
Patrick Pickens
Jaqueline Ramírez
Melissa Rurangirwa
Francisca Salazar
Cara Shokler
Ada Sison
Sara Steinfeld
Jesús Sue Rodríguez
Michelle Thompson
Frecia Todd
Debbie Tran
María Trujillo
Zulema Vargas
Cristina Venegas
Alba Zepeda