

B I E N V E N I D O

Información sobre el COVID-19



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

¡Bienvenido!

Este paquete tiene como fin ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos durante la pandemia de COVID-19 después de su llegada a los Estados Unidos. Conserve este paquete ya que contiene información importante para que usted y su familia sigan y sepan sobre el COVID-19.

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que puede propagarse de persona a persona. Se han reportado casos de COVID-19 y muertes por esta enfermedad en la mayoría de las comunidades de los Estados Unidos. Los Gobiernos estatales y locales tienen diferentes reglas con relación al COVID-19 y es posible que algunos requieran que quienes hayan viajado recientemente se queden en casa por cierta cantidad de tiempo. El administrador de su caso en la agencia de reasentamiento puede ayudarlo a encontrar la información relacionada con el COVID-19 correspondiente a su comunidad e información sobre dónde vacunarse contra esta enfermedad.

Usted puede contraer el COVID-19 durante sus viajes. Podría sentirse bien y no tener ningún síntoma, pero aún propagar el COVID-19 a los demás. Usted y sus acompañantes de viaje (incluidos los niños) pueden propagar el COVID-19 a otras personas, como su familia, amigos y la comunidad durante 14 días después de haber estado expuestos al virus.

Tome estas precauciones para protegerse a sí mismo y a los demás:



Quédese en casa lo más posible durante los primeros 10 días después de su llegada. Contacte al administrador de su caso en la agencia de reasentamiento para saber sobre los requisitos específicos en su área.



Vigile su salud: Esté atento por si tiene síntomas de COVID-19 y tómese la temperatura si se siente enfermo.



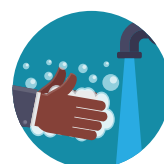
Evite estar cerca de personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19. Para informarse más sobre quiénes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente en su idioma. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/communication-toolkit.html>



Cuando esté alrededor de otras personas, manténgase a por lo menos 2 metros (6 pies) de distancia de quienes no vivan con usted. Es importante hacerlo en todas partes, tanto en espacios exteriores como interiores.



Póngase una mascarilla cuando esté fuera de su casa. La mascarilla debe cubrirle la nariz y la boca por completo, y ajustarse bien a los lados de la cara.



Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Si se enferma y tiene síntomas de COVID-19, llame antes de ir a ver a un médico.



Comuníquese con el administrador de su caso en la agencia de reasentamiento si tiene preguntas.



Después de llegar, pregúntele a su proveedor de atención médica o al administrador de su caso en la agencia de reasentamiento acerca de vacunarse contra el COVID-19 si todavía no se ha vacunado. Cuando esté completamente vacunado, puede seguir las recomendaciones de los CDC para las personas que han recibido todas las vacunas. bit.ly/fullvaccination

ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS DE COVID-19, QUE PUEDEN INCLUIR:



Los síntomas pueden ser de leves a graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de que haya estado expuesto al virus que causa el COVID-19. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su médico si tiene algún síntoma que sea grave o que le preocupe.



Vigile su salud: Esté atento por si tiene síntomas de COVID-19 y tómese la temperatura si se siente enfermo. La fiebre es una temperatura de 100.4 °F/38 °C o más alta.

Con el COVID-19, la fiebre puede venir e irse, y algunas personas podrían ni siquiera tenerla. La fiebre es menos probable en las personas que tienen otras afecciones subyacentes, los adultos mayores, o quienes toman ciertos medicamentos para bajar la fiebre, como ibuprofeno, acetaminofeno o paracetamol.

***Busque atención médica de inmediato si alguien tiene signos de advertencia de una emergencia de COVID-19.**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Estado de confusión de aparición reciente
- No puede despertarse o permanecer despierto
- Color pálido, gris o azulado de la piel, los labios, o el lecho de las uñas, dependiendo del tono de piel

Si se enferma y tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19:



Quédese en casa. Evite el contacto con otras personas hasta que sea seguro que usted termine su aislamiento en casa.



Usted podría tener COVID-19; la mayoría de las personas pueden recuperarse en casa sin atención médica.



Llame al administrador de su caso en la agencia de reasentamiento si necesita ayuda, como contar con un intérprete para hablar con un médico.



Manténgase en contacto con su médico. Si está preocupado por sus síntomas, llame o mande un mensaje de texto antes de ir al consultorio del médico o a una sala de emergencias. Mencione su viaje reciente y sus síntomas.



Si tiene un signo de advertencia de una emergencia (como dificultad para respirar), llame al 911 para conseguir atención médica de inmediato. Mencione su viaje reciente y sus síntomas.



Si vive con otras personas en un espacio reducido, tome precauciones adicionales para protegerlos.

Averigüe cuándo puede estar cerca de otras personas después de haber tenido, o de que sea probable que haya tenido, COVID-19.

Obtenga más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>.

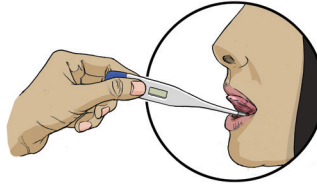
Para obtener más información sobre el COVID-19 en su idioma, visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/communication-toolkit.html>.

1



Prenda el termómetro
oprimiendo el botón que
está cerca de la pantalla.

2



Mantenga la punta del
termómetro debajo de la
lengua hasta que suene.
No muerda el termómetro.

3



Lea la temperatura que
aparezca en la pantalla.

4



Anote su temperatura.

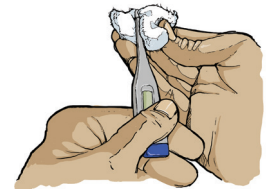
5



Nota: en el caso de un niño
menor de 4 años, póngale
el termómetro debajo del
brazo, en el centro de la axila.

Dígale al personal de salud
pública o al médico que
usted le está tomando la
temperatura de esta
manera al niño.

6



Limpie el termómetro
con agua y jabón o con
una toallita empapada
en alcohol.

DÓNDE CONSEGUIR AYUDA

Llame al administrador de su caso en la agencia de reasentamiento si tiene preguntas o necesita ayuda con algo. Anote la dirección de contacto de esta persona a continuación.

Información de contacto del administrador de su caso en la agencia de reasentamiento

Nombre:

Número de teléfono:



Para obtener más información sobre el COVID-19 en su idioma, visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/communication-toolkit.html>.

