

Para las personas que están en prisiones y cárceles

Enlace accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/living-prisons-jails.html>

Protéjase de enfermarse de COVID-19.

Este material contiene recomendaciones para las personas que están en prisiones y cárceles. Los CDC reconocen que podría ser difícil mantener el distanciamiento físico y evitar las multitudes en estos entornos.

Estar en una prisión o una cárcel lo pone en mayor riesgo de contraer el COVID-19 debido a lo siguiente:

- Tal vez no haya suficiente espacio para mantener a las personas con COVID-19 alejadas de los demás.
- Podría estar compartiendo el espacio con alguien que tiene el virus y no lo sabe, debido a que no tiene síntomas.
- El personal o los visitantes podrían tener el virus y no saberlo.

Acerca del COVID-19

- Muchas personas que tienen el COVID-19 no se sienten enfermas.
- Las personas que se sienten enfermas podrían tener signos y síntomas que incluyen:
 - » Fiebre o escalofríos
 - » Tos
 - » Falta de aire o dificultad para respirar
 - » Cansancio
 - » Dolores en el cuerpo o los músculos
 - » Dolor de cabeza
 - » Pérdida reciente del gusto o del olfato
 - » Dolor de garganta
 - » Congestión nasal o moqueo
 - » Náuseas o vómitos
 - » Diarrea

Tome estas medidas para combatir al COVID-19



Vacúnese



Póngase una mascarilla



Mantenga el distanciamiento físico tanto como sea posible



Lávese las manos



cdc.gov/coronavirus-es

Cómo se propaga el COVID-19

- Cuando una persona con COVID-19 respira, tose, estornuda, habla o canta y las gotitas de su nariz o su boca caen sobre una persona sana, podría propagar el COVID-19. Mantenga el distanciamiento físico y póngase una mascarilla.
- El COVID-19 podría llegar a sus manos al tocar cosas. Lávese las manos con frecuencia.

Personas en riesgo de tener el COVID-19

- Cualquier persona puede infectarse.
- Si usted tiene alguno de los siguientes problemas o estados de salud, es todavía más importante que se proteja y se vacune contra el COVID-19:
 - » Cáncer
 - » Enfermedad de los riñones crónica
 - » Enfermedad del hígado crónica
 - » Enfermedades de los pulmones crónicas
 - » Demencia u otras afecciones neurológicas
 - » Diabetes (tipo 1 o tipo 2)
 - » Síndrome de Down
 - » Problemas cardíacos
 - » Infección por el VIH
 - » Estado inmunodeprimido (sistema inmunitario debilitado)
 - » Afecciones mentales
 - » Sobrepeso y obesidad
 - » Embarazo
 - » Enfermedad de células falciformes o talasemia
 - » Condición de fumador (actual o previa)
 - » Trasplante de órgano sólido o de células madre
 - » Accidente cerebrovascular (derrame) o enfermedades cerebrovasculares
 - » Trastornos por consumo de sustancias
 - » Tuberculosis
- También es más probable que usted se enferme gravemente de COVID-19 en estos casos:
 - » Es un adulto mayor (de 50 años o más)
 - » Pertenece a un grupo de minoría racial o étnica
 - » Tiene una discapacidad

Protéjase y proteja a los demás

- Las vacunas pueden ayudar a evitar que se enferme, sea hospitalizado o muera por el COVID-19. Vacúnese en cuanto pueda.
- Mantenga una distancia física de al menos 6 pies (el largo de 2 brazos) de los demás.
 - » Evite las multitudes y trate de distanciarse tanto como sea posible, incluso durante las siguientes actividades:
 - Durante el tiempo de recreación, especialmente en áreas interiores.
 - Durante las comidas (si está en un comedor con personas de otros pabellones).
 - Cuando camine por los pasillos.
- Póngase una mascarilla que le cubra la nariz y la boca, especialmente cuando esté cerca del personal o de personas de otros pabellones.

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón inmediatamente disponibles.
 - » Después de tocar la mascarilla
 - » Antes de tocarse la cara
 - » Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
 - » Después de ir al baño
 - » Antes de comer
 - » Antes y después de preparar alimentos
 - » Antes de tomar medicamentos

Espacios comunes

- Vaya afuera en su tiempo de recreación, si puede.
- Duerma con la cabeza para el lado donde otros tienen los pies, si hay más de una cama en ese espacio.
- Si se permiten visitas, se podría evaluar si tienen síntomas de COVID-19 y pedir que se pongan una mascarilla.
 - » Tal vez los visitantes no puedan entrar al edificio si no son autorizados después del proceso de monitoreo (por ejemplo, un chequeo de temperatura) o si se niegan a que se les haga el monitoreo.

Si usted estuvo cerca de alguien con COVID-19

- Se le podría hacer la prueba del virus aunque no se sienta enfermo.
- Tal vez se lo envíe a un área alejada de los demás. A esto se le llama cuarentena.
 - » En la cuarentena se separa a las personas que estuvieron expuestas al COVID-19 para ver si se enferman.
 - » Este espacio podría ser una celda para una persona o un área grande donde hay otras personas.
 - » La cuarentena ayuda a prevenir que contraiga el virus o lo transmita a los demás.

Qué hacer si se siente enfermo

- Avísele a un oficial o a un miembro del personal del establecimiento penitenciario si se siente enfermo, para que pueda recibir atención médica.
- Tal vez se lo envíe a un área donde estará solo. Esto se llama aislamiento médico.
 - » El aislamiento médico separa a las personas que podrían tener COVID-19 de las personas que no están enfermas. Esto se hace para que usted no enferme a los demás.
 - » Este espacio podría ser una celda para una persona o un área grande donde hay otras personas que también están enfermas.
 - » El aislamiento médico no se usa para castigarlo.
- Es probable que le hagan la prueba del COVID-19.
 - » Si el resultado es positivo y muestra que usted tiene COVID-19, deberá quedarse en aislamiento médico por al menos 10 días.
 - » Si el resultado es negativo, pero estuvo cerca de alguien con COVID-19, tal vez lo manden a un área de cuarentena para ver si presenta COVID-19.
 - Un resultado negativo significa que usted probablemente no tenía COVID-19 cuando le hicieron la prueba o que era muy temprano en la infección.
 - Usted podría estar expuesto al COVID-19 después de que le hagan la prueba.
 - Es probable que le hagan la prueba otra vez.

Recursos adicionales de los CDC

Consulte el sitio web de los CDC sobre el COVID-19 (www.cdc.gov/coronavirus-es) para obtener más información acerca de los siguientes temas:

- [Recomendaciones sobre el COVID-19 para los adultos mayores](#)
- [Cómo se propaga el COVID-19](#)
- [Cómo protegerse y proteger a los demás](#)
- [Personas con ciertas afecciones](#)
- [Cuarentena y aislamiento](#)
- [Síntomas de COVID-19](#)
- [Vacunas contra el COVID-19](#)
- [Cuándo y cómo lavarse las manos](#)
- [Su guía sobre las mascarillas](#)