

## Lo que necesita saber sobre COVID-19

### Nuevo coronavirus

- Los coronavirus son una familia de virus que causan desde enfermedades leves como un resfriado, hasta otras más graves como la neumonía.
- Se han registrado infecciones con este nuevo virus en muchos países, incluyendo los Estados Unidos. Para obtener una lista actualizada de las zonas afectadas, visite [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- Es probable que el virus se propaga de persona a persona, pero actualmente no está claro con qué facilidad lo hace.
- Los síntomas más comunes que se han informado incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas (80 %) con COVID-19 se sentirán como si tuvieran un mal resfriado o la gripe. Algunas personas requerirán hospitalización. Las personas mayores o con otras afecciones de salud son las que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.

### ¿Qué deberían hacer los neoyorquinos?

Los neoyorquinos deberían seguir con sus vidas diarias, pero tomar ciertas precauciones:

- Vacunarse contra la gripe —no es demasiado tarde. Si bien la vacuna contra la gripe no le protegerá de COVID-19, le ayudará a prevenir la gripe que tiene síntomas similares a los de este coronavirus.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga (no las manos) al toser o estornudar.
- Lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Utilizar un desinfectante para manos a base del alcohol si no dispone de agua y jabón.
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Quedarse en casa si se sienten enfermos.
- Acudir a su médico si tienen fiebre, tos o dificultad para respirar y han viajado recientemente en a un área con [propagación del coronavirus en curso](#), o ha estado en contacto cercano con alguien que ha viajado recientemente a cualquiera de esas áreas.
- Quedarse en casa y llamar a su médico si presentan estos síntomas, pero no tienen ningún historial de viajes.
  - Si necesita contactar con un proveedor de atención de salud, llame al 311.
  - El personal del hospital no le preguntará sobre el estado migratorio. Recibir atención médica no es un "beneficio público" según la prueba de carga pública.

En este momento, los neoyorquinos **no** necesitan:

- Limitar sus viajes dentro de la ciudad.
- Evitar reuniones públicas y el transporte público.
- Cambiar cualquier cosa sobre dónde obtienen sus alimentos o cómo los preparan.

*Esta es una situación que cambia con rapidez.*

*Para obtener la información más reciente, consulte [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)*

- Utilizar una máscara si están sanos. Se recomienda el uso de máscaras solo si se lo indica un proveedor de atención de salud.
  - Las personas usan mascarillas protectoras por muchas razones, incluyendo alergias estacionales, contaminación o para proteger a los que están a su alrededor de un resfriado común. Estas personas **no** deben ser acosadas ni atacadas por llevar una.

### **¿Qué pueden hacer los viajeros internacionales para protegerse?**

- Evitar cualquier viaje no esencial a zonas afectadas. Para obtener información sobre los últimos avisos de salud para viajeros, visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers).
- Si estuvo recientemente fuera de los Estados Unidos y no tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, siga con su vida diaria pero controle sus síntomas. Si se presentan, acuda a su médico.
- Si estuvo recientemente fuera de los Estados Unidos y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, acuda a su médico.
- Si su médico le pide que se quede en casa:
  - Evite ir a lugares públicos, a la escuela o al trabajo hasta que haya estado libre de fiebre al menos 72 horas sin haber utilizado medicamentos para reducir la fiebre como el Tylenol o el ibuprofeno.
  - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga (no las manos) al toser o estornudar.
  - Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Utilice un desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.

### **Es importante que separemos los hechos del miedo y nos protejamos contra el estigma.**

Mucha de la información sobre el coronavirus que circula en los medios sociales e incluso en algunas noticias no se basa en los hechos. Apoye a sus amigos, vecinos y colegas compartiendo proactivamente este mensaje y contrarrestando la desinformación. Obtenga información sobre COVID-19 de fuentes confiables como el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, los CDC y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Si usted está siendo acosado debido a su raza, nación de origen u otras identidades, puede denunciar la discriminación o el acoso a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York llamando al **311** y diciendo "derechos humanos".

Si usted está experimentando estrés o se siente ansioso, póngase en contacto con NYC Well, llamando al 888- 692-9355 o enviando un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173. NYC Well (NYC Sana) es una línea de ayuda confidencial que cuenta con asesores capacitados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que pueden proporcionar terapia de apoyo breve, asesoramiento en caso de crisis y enlaces para apoyo y tratamiento de salud del comportamiento en más de 200 idiomas.

***El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación de COVID-19.***

*Esta es una situación que cambia con rapidez.*

*Para obtener la información más reciente, consulte [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)*