

Estimado miembro de NMMIP:

Nos estamos comunicando con usted para asegurarnos de que tenga la información más actualizada sobre el Coronavirus (COVID-19). Queremos asegurarnos de que tenga la información que necesita para estar preparado y mantenerse saludable.

- **¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?** Los coronavirus son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.
- **¿Cómo se contrae el coronavirus?** El virus se transmite entre personas que se encuentran a unos 6 pies entre sí. El virus se transmite principalmente a través de las gotas que salen del cuerpo de una persona infectada cuando tose o estornuda, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- **¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?** Las personas con coronavirus han reportado síntomas de fiebre, tos o dificultad para respirar. Los síntomas también pueden incluir secreción nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta y una sensación general de malestar general.

Es importante tener en cuenta que la mayoría de las enfermedades debidas a la infección por Coronavirus es generalmente leve, especialmente para niños y adultos jóvenes. Sin embargo, dado que puede causar enfermedades graves, es bastante normal que las personas se preocupen por cómo el brote los afectará a ellos y a sus seres queridos. Aquí hay algunas maneras de mantenerse a salvo:

Quédese en casa si está enfermo y recuerde lavarse las manos:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de usar el baño.
- Antes de comer o preparar comida.
- Después del contacto con animales o mascotas.
- Antes y después de brindar atención a otra persona que necesita asistencia, como un niño.

¿Qué puedo hacer para evitar contraer o propagar el coronavirus?

- Lávese las manos con frecuencia, durante al menos 20 segundos, con jabón y agua tibia o desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos, especialmente cuando sus manos no están limpias.
- Asegúrese de cubrirse la tos o estornudar con algo que no sean sus manos.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia con limpiadores desinfectantes. Las superficies

incluyen mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos y lavabos.

Cuándo buscar atención médica:

- Debe seguir los mismos pasos que seguiría si pensara que tiene gripe. Estos incluyen quedarse en casa del trabajo o la escuela. Si se siente enfermo con fiebre, tos o tiene dificultad para respirar, primero debe llamar al consultorio de su médico, a la clínica de atención urgente o al departamento de emergencias e informarles sobre sus síntomas antes de llegar.
- Si cree que puede tener COVID-19, llame al Departamento de Salud de Nuevo México al (855) 600-3453, no hay ningún cargo por las pruebas.

Para obtener la información más actualizada en Nuevo México, consulte el enlace al Departamento de Salud, <https://cv.nmhealth.org/>

Consulte los siguientes enlaces para obtener información adicional sobre COVID-19:

Centros para el Control de Enfermedades (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/>

El Grupo de seguros médicos de Nuevo México se preocupa por su salud y, a medida que haya actualizaciones disponibles, las publicaremos en nuestro sitio web. Para cualquier pregunta o asistencia con su política de NMMIP, llame al 1-844-728-7896 y visite nuestro sitio web www.nmmip.org.