

LO QUE USTED NECESITA SABER SOBRE EL CONTAGIO DEL VIRUS COVID-19 EN LA COMUNIDAD

El Departamento de Salud de Houston está tomando medidas proactivas para proteger la salud de nuestra comunidad. Para ello, hace recomendaciones destinadas a detener el contagio del nuevo coronavirus (COVID-19) y reducir la cantidad de personas infectadas.

Sabemos que nuestras recomendaciones tendrán un gran impacto en la vida de los habitantes de Houston, pero necesitamos proteger la salud de nuestra comunidad de la mejor manera. La posibilidad de contagio del virus COVID-19 en Houston es una escalada significativa de la situación y nos exige a todos nosotros estar más atentos para ayudar a reducir nuestro riesgo de exposición.

Recomendamos tomar estas medidas hasta nuevo aviso, pero seguiremos reevaluando continuamente la situación.

Orientación para personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad grave del virus COVID-19

Las personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad grave deben quedarse en sus hogares. En la mayor medida posible, deben mantenerse alejados de los grandes grupos de personas, incluidos los lugares públicos con mucha gente y grandes reuniones donde pueda haber un contacto cercano con los demás. Las personas con mayor riesgo incluyen las siguientes:

- Adultos mayores de 60 años en adelante.
- Personas con condiciones médicas subyacentes, incluidas enfermedades cardíacas, pulmonares y diabetes.
- Personas con sistemas inmunológicos deprimidos.
- Mujeres embarazadas.

Los cuidadores de niños con condiciones médicas subyacentes deben consultar a los proveedores de atención médica para determinar si los niños deben quedarse en sus hogares. Toda persona que tenga preguntas sobre una condición médica y si ella significa un mayor riesgo de contraer el nuevo coronavirus debe consultar a su proveedor de atención médica.

Orientación para lugares de trabajo y empresas

Los empleadores deben tomar medidas para que sea más fácil para sus empleados trabajar de una manera que minimice el contacto cercano con grandes números de personas.

Los empleadores deben:

- Maximizar las opciones de teletrabajo para tantos empleados como sea posible.

- Recomendar a los empleados a quedarse en sus hogares si están enfermos. Además, deben maximizar la flexibilidad en los beneficios de licencias por enfermedad.
- Evaluar la posibilidad de escalonar los horarios de comienzo y final de la jornada laboral, para reducir el contacto entre grandes números de personas al mismo tiempo.

Consideraciones para eventos y reuniones comunitarias

Si es posible evitar que se reúnan grandes grupos de personas, considere posponer sus eventos y reuniones.

Si no puede evitar que se reúnan grupos de personas:

- Recomiende que toda persona enferma no asista a la reunión.
- Recomiende que las personas con mayor riesgo de contagiarse con coronavirus no asistan a la reunión.
- Asegúrese de que haya un suministro adecuado de jabón y desinfectante para manos.
- Evalúe la posibilidad de instalar estaciones de desinfección de manos.
- Aumente la frecuencia de la limpieza de baños y de reposición de jabón y toallas de papel.
- Aumente la frecuencia de desinfección de los puntos que los empleados tocan comúnmente. En la mayor medida posible, trate de encontrar maneras de ofrecer a las personas más espacio físico para que no estén en contacto cercano.
- Recomiende a los asistentes mantener buenos hábitos de salud, tales como lavarse las manos con frecuencia.

Orientación para escuelas

El Departamento de Salud de Houston no recomienda actualmente el cierre de escuelas. Si se confirmara un caso de COVID-19 en una escuela, el Departamento de Salud trabajará con la escuela y el distrito para determinar las mejores medidas, incluido el posible cierre de la escuela.

La razón por la que en este momento no recomendamos el cierre de escuelas es que no se ha demostrado que los niños sean un grupo de alto riesgo para contraer enfermedades graves causadas por este virus. Además, cuando algunas escuelas cerraron brevemente durante la pandemia de la influenza H1N1, luego nos enteramos de que muchos niños habían seguido reuniéndose en grupos y continuaron exponiéndose entre sí. En la medida de lo posible, debe permitirse a los niños continuar su educación y sus actividades normales.

El Departamento de Salud de Houston también respeta las decisiones individuales de las escuelas sobre el cierre o el aplazamiento de las actividades, ya que cada escuela es quien mejor conoce las necesidades de su comunidad.

Algunos niños tienen condiciones de salud subyacentes, como un sistema inmunológico debilitado, por lo cual corren mayor riesgo. Los cuidadores de niños con condiciones

médicas subyacentes deben consultar a los proveedores de atención médica para determinar si los niños deben quedarse en sus hogares.

Para personas enfermas

Si está enfermo, quédese en su casa. No salga en público si está enfermo. En general, evite los entornos médicos a menos que sea necesario estar allí. Si usted tiene algún tipo de enfermedad, llame primero al consultorio de su médico antes de ir a una consulta.

Para el público general

- Aunque usted no esté enfermo, evite en la medida de lo posible visitar hospitales, centros de atención a largo plazo y hogares de ancianos. Si necesita visitar uno de estos centros, limite su permanencia y manténgase a seis pies de distancia de los pacientes.
- **No vaya a la sala de emergencias a menos que tenga una emergencia médica.** Las salas de emergencia deben atender a las personas con las necesidades más críticas.
- Si usted tiene síntomas como tos, fiebre u otros problemas respiratorios, consulte a un profesional de la salud. Llame antes de ir.
- Lávese a menudo las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no puede lavarse las manos, utilice desinfectante para manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Al toser o estornudar, cúbrase la cara con un pañuelo de papel y luego deséchelo como residuo. Si no tiene pañuelo, cúbrase con la manga en el pliegue interno del codo. No use las manos para tapar la tos y los estornudos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas, especialmente si usted corre un mayor riesgo de contagiarse con coronavirus.
- Descanse todo lo necesario, beba mucho líquido, coma alimentos saludables y controle su nivel de estrés para reforzar su sistema inmunológico.
- Manténgase informado. Tenga en cuenta que la información cambia con frecuencia. Visite HoustonEmergency.org a menudo para informarse de las novedades.

Updated: March 6, 2020