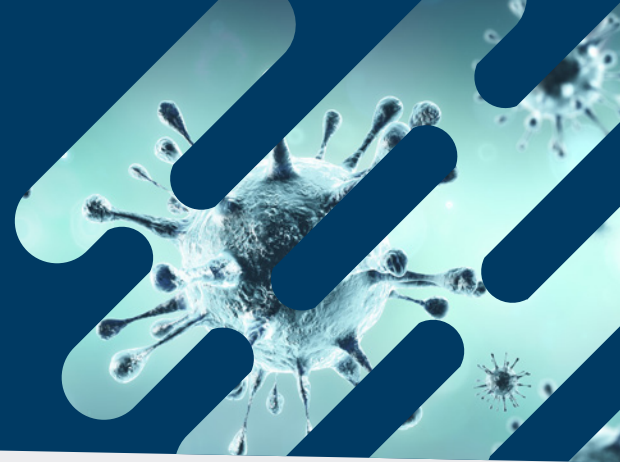


Todo acerca del COVID-19

(Enfermedad de Coronavirus)

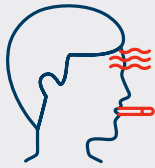
Revisado el 03-22-2020



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

El Coronavirus (COVID-19) es un nuevo virus que causa una afección respiratoria.

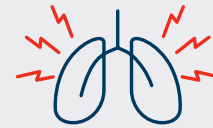
Los síntomas incluyen:



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar

Los síntomas por lo general se presentan entre 2-14 días después de ser expuesto al virus.

¿COMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS (COVID-19)?

El virus se propaga a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o estornuda. También es posible que una persona contraiga el coronavirus al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la cara.

Usted puede haber sido expuesto si ha tenido contacto con alguien que tenga COVID-19, o viva en una instalación (como un hogar grupal o un refugio) en donde se halla presentado un brote de coronavirus.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Actualmente no existe un tratamiento específico para COVID-19.

La mayoría de las personas presentan síntomas leves que pueden ser tratados en casa con medicamentos sin receta y suficiente descanso.

Algunas personas presentan neumonía severa y requieren tratamiento en un hospital. Los factores de riesgo de esta enfermedad incluyen:

- Personas mayores de 60 años (Aunque algunas personas jóvenes pueden presentar síntomas severos también)
- Un sistema inmune débil.
- Condiciones médicas crónicas como diabetes, problemas cardíacos, presión alta, cáncer o enfermedades pulmonares.

SI CREE ESTAR ENFERMO

Para la mayoría de las personas es mejor no acudir a centros de emergencias donde existen largas filas y multitudes.

Banner ofrece centros de prueba desde su automóvil en Phoenix y Tucson. Se requiere que llame antes de ir al 844-549-1851.

Diríjase a la sala de Emergencias si presenta síntomas severos como dificultad al respirar o dolor en el pecho.

¿COMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN?

- Lávese las manos FRECUENTEMENTE con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte superficies y objetos que se toquen frecuentemente.
- Si no tiene tapabocas, tosa o estornude en un pañuelo o en su codo.
- Evite tocarse la cara.
- Use tapabocas si presenta tos.
- Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies con otras personas.
- Quédese en casa y evite lugares con multitudes.

Para más información sobre el Coronavirus (COVID-19)

Arizona Coronavirus Hotlines
1-844-542-8201 o 2-1-1

Online
coronavirus.gov & adhs.gov

Como sobrellevar el COVID-19

(Enfermedad de Coronavirus)

Revisado el 03-22-2020

MANTENERSE CALMADO Y SALUDABLE DURANTE UNA PANDEMIA

Estar atento a las siguientes señales de estrés:

- Temor y preocupación por su salud y la de sus seres queridos.
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- Dificultad para dormir o de concentración.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Empeoramiento de problemas de salud mental.
- Exceso de alcohol, tabaco u otras sustancias.

Actividades que puede hacer para aliviar el estrés:

- Evite ver, leer, o escuchar las noticias continuamente incluyendo las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia frecuentemente puede ser molesto.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estire, o medite. Trate de comer sano, ejercítese regularmente, duerma lo suficiente y evite el uso de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Mantenga una rutina. Las rutinas nos ayudan a sentirnos mas en control. Trate de hacer actividades que disfrute.
- Conéctese con otras personas. Hable con personas de confianza sobre sus preocupaciones y como se está sintiendo.
- Llame a su proveedor de salud si el estrés está afectando sus actividades diarias por varios días consecutivos.

PROTÉJASE DURANTE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- No comparta jeringas, pipas, etc...
- Lávese las manos antes y después de preparar sustancias.
- Prepare sus propias sustancias o asegúrese que la persona que prepara sus sustancias se lave las manos.
- Mantenga limpia el área donde prepara su sustancias.
- Planee y prepárese en caso de una sobredosis.
- Mantenga suficientes suministros limpios.

SI NECESITA AYUDA:

Líneas abiertas que ofrecen apoyo

Maricopa County	602-347-1100
Pima County	520-770-9909
AZ Warm Line	1-888-404-5530

Líneas de crisis

Maricopa County	1-800-631-1314 or 602-222-9444
Southern AZ	1-866-495-6735 or 520-662-6000
Northern AZ	1-877-756-4090
Crisis Text Line	text CONNECT to 741741
Línea de crisis para veteranos:	1-800-273-8255
Violencia Domestica:	1-800-799-7233

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Phoenix:

Urgent Psychiatric Center	1201 S 7th Ave #150 (602) 416-7600
Osborn Clinic	3333 N. 7th Ave. 602-753-3360

Tucson:

Crisis Response Center	2802 E District St (520) 301-2400
Catalina Clinic	1135 N. Jones Blvd. 520-448-0670