

¿QUÉ ES EL COVID-19?

El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se puede propagar desde persona a persona. Pacientes con COVID-19 han experimentado enfermedad respiratoria de nivel leve al severo, incluyendo fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor de músculos/corporales, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dolor de garganta, congestión o escurrimiento nasal, náusea o vómito, o diarrea. El virus que causa el COVID-19 es un coronavirus nuevo. No es el mismo como los otros tipos de coronavirus que comúnmente se circulan entre gente y generan enfermedades leves, como el catarro común. El riesgo de experimentar enfermedad severa desde COVID-19 se eleva con edad, lo cual significa que los mayores presentan el riesgo más alto.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Se piensa que el virus que causa COVID-19 se propaga desde persona a persona, entre gente que se encuentra de cerca entre sí (dentro de 6 pies de cerca durante 15 minutos o más tiempo) a través de gotas respiratorias cuando una persona infectada hace tos o se estornuda. Quizás es posible que una persona pueda contagiarse de COVID-19 por tocar una superficie u objeto que tiene el virus sobre él y luego tocar su boca, nariz, o posiblemente los ojos, pero no se cree que sea la manera principal de la que se propaga el virus. El mejor método bajo el cual de protegerse a sí mismo y ayudar a reducir la propagación del virus que causa COVID-19 es limitar sus interacciones con otras personas tanto como sea posible y tomar precauciones de prevenir que se infecte con COVID-19 cuando es necesario que esté en contacto con los demás. Estos pasos incluyen llevarse una mascarilla, mantener distanciamiento social de 6 pies, y lavarse las manos frecuentemente. Si comienza a sentirse enfermo y piensa que es posible que se ha infectado de COVID-19, comuníquese con su proveedor de salud dentro de 24 horas.

CRUCEROS

Ha habido brotes de COVID-19 dentro de algunos cruceros. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomienda que cada persona evite viajar por crucero mundialmente debido al riesgo alto de transmisión de SARS-CoV-2. De evitar viajar es especialmente importante para mayores de edad y gente con condiciones médicas crónicas (como cardiopatía, diabetes o enfermedad pulmonar) a causa de su riesgo elevado de experimentar enfermedad seria.

Si estaba a bordo de un crucero en los últimos 14 días:

- Quédese en casa durante 14 días tras bajarse del crucero con la excepción de conseguir ayuda médica.
- Monitoree su salud y practique distanciamiento social, lo cual significa evitar lugares atestados, evitar reuniones en grupo, y mantener distancia (aproximadamente 6 pies o 2 metros) de otros cuando sea posible.

Si se enferma tras regresarse:

- Quédese en casa con la excepción de obtener ayuda médica.
- Limpie superficies que se tocan frecuentemente y lávese las manos con frecuencia.
- Notifique a su proveedor de salud o su departamento de salud local si exhibe síntomas.
- Evite transporte público.
- Sepárese de otras personas en su casa. Eso se llama aislamiento en el hogar.

- Limite contacto con mascotas y animales.

Personas a las que se les ha recomendado aislamiento en el hogar debido a estar expuesto al COVID-19 o la confirmación que tienen el virus pueden dejar de hacer aislamiento en el hogar bajo las condiciones que siguen:

- Si no va a tener una prueba médica para determinar si aún puede ser contagioso usted, puede salir de casa tras que estas tres cosas hayan sucedido:
 - Por lo menos un día (24 horas) ha pasado desde su recuperación total la que requiere que su fiebre desaparezca sin el uso de medicamentos que la reduzcan y mejoramiento de otros síntomas (por ejemplo, tos y dificultad para respirar); Y,
 - Por lo menos 10 días han pasado desde que sus síntomas aparecieron.
- Busque ayuda médica si desarrolla síntomas o los que tiene se empeoran, incluyendo dificultad para respirar.
- Proveedores de salud deberían de inmediato notificar al departamento local de salud (<https://www.naccho.org/membership/lhd-directory>) si un paciente cumple con los criterios clínicos y epidemiológicos por una persona bajo exploración médica (PUI por sus siglas en inglés) (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>) para COVID-19 y es apropiado darle una prueba.

VIAJAR DENTRO DE LOS ESTADOS UNIDOS

Se han reportado casos de COVID-19 en todos los estados que componen EEUU. Más información está disponible en línea por [CDC COVID-19 Travel page](#). Lugares con mucha gente, como aeropuertos, pueden elevar el riesgo de que esté expuesto al COVID-19.

VIAJAR AL EXTRANJERO

CDC recomienda que los viajeros eviten todo tipo de viaje al extranjero no esencial. Las recomendaciones de CDC sobre los viajes y COVID-19 por cada país se pueden encontrar [aquí](#).

VIAJEROS QUE REGRESAN DEL EXTERIOR

Actualmente hay amplia propagación del coronavirus por el mundo entero. Si ha viajado en el extranjero en los últimos 14 días, quédese en casa y monitoree su salud. Más información del CDC está disponible [aquí](#).

Durante este periodo de 14 días, tome estos pasos para monitorear su salud y practicar distanciamiento social:

- Tome su temperatura dos veces al día y monitoree para fiebre. Además, esté atento para ver si desarrolla síntomas como tos o dificultad para respirar.
- Quédese en casa y evite contacto con los demás.
- No use transporte público, taxis, o ride-shares.
- Mantenga su distancia de los demás (6 pies).



CONSIDERACIONES CUANDO PLANIFICA LOS VIAJES

Cosas para considerar antes de viajar:

- **¿Se propaga el COVID-19 dónde piensa en viajar?** Si COVID-19 se está extendiendo por su destino, pero no donde vive, tal vez tenga riesgo elevado de estar expuesto si viaja allí.
- **¿Usted y/o sus compañero(s) de viaje estarán en contacto cercano con otros durante el viaje?** El riesgo de exponerse a los virus como COVID-19 se eleva en ambientes con mucha gente, particularmente en ambientes cerrados con poca circulación de aire.
- **¿Usted y/o sus compañero(s) están de alto riesgo de enfermedad si se contagian del COVID-19?** El CDC recomienda que mayores de edad y gente de cualquier edad con condiciones médicas crónicas (tal como cardiopatía, enfermedad pulmonar o diabetes) eviten viajes de crucero o cualquier viaje que no sea necesario.
- **¿Tiene un plan por estar de baja del trabajo o de la escuela en el caso de que está expuesto, o se enferma, del COVID-19?** Si está en contacto cercano con alguien con COVID-19 durante un viaje, a lo mejor se le pide a usted que se quede en casa, se monitoree a sí mismo, y evite contacto con los demás durante hasta 14 días tras su viaje. Si se enferma con el COVID-19, es probable que no vaya al trabajo o a la escuela hasta que consideren que usted no esté contagioso.
- **¿Vive con alguien que es mayor de edad o tiene una condición médica crónica?** Si se enferma con el COVID-19 al volver del viaje, sus queridos en la casa tal vez están de riesgo por estar infectados.
- **¿COVID-19 se está propagando donde reside?** Considere el riesgo de transmitir COVID-19 a otros durante su viaje.



INFORMACIÓN ADICIONAL

Preguntas generales sobre COVID-19 desde el público o los proveedores de salud sobre COVID-19 pueden ser dirigidas gratuitamente al Centro de Llamadas de COVID-19 del Departamento de Salud Estatal marcando al 877-826-0011 (línea disponible desde las 8:00 a.m. hasta las 5:00 p.m.).

Información adicional y recursos sobre COVID-19 se han puesto abajo por medio de los enlaces siguientes.

- Página Web de CDC COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus>
- Página Web de ISDH COVID-19: <https://coronavirus.in.gov>
- Página Web de Viajes de CDC COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>