

Cómo usar este rotafolio

- Antes de hacer la presentación, lea todo el rotafolio para familiarizarse con el contenido.
- Cuando gire esta página, verá la primera página que verán los participantes. Este lado del rotafolio siempre estará orientado hacia la audiencia.
- El otro lado incluirá notas para el instructor que corresponden a las imágenes que verá la audiencia. Estas notas incluyen temas para hablar que usted puede expresar con sus propias palabras o utilizar como guion.
- El rotafolio se puede presentar todo de una vez en aproximadamente una hora y 15 minutos, o dividirse en 5 lecciones de unos 15 minutos cada una.

Lecciones

1. **Introducción al COVID-19 y Prevención pt. 1:** Cuestiones Básicas sobre el COVID-19 (síntomas y cómo se transmite), introducción a prevención, y distanciamiento físico
Páginas 1–15 (15 min)
2. **Prevención pt. 2:** Cubrebocas y lavado de manos
Páginas 16–23 (15 min)
3. **Prevención pt. 3:** Vacunas y revisión de estrategias de prevención
Páginas 24–33 (15 min)
4. **Prevención pt. 4 y Pruebas:** Prevención en casa y en el trabajo, cuestiones básicas sobre pruebas del COVID-19 y cómo hacerse la prueba
Páginas 34–47 (15 min)
5. **Reducir el Contagio y la Exposición:** Dar positivo y volver al trabajo
Páginas 48–53 (15 min)



Bienvenidos

Buenos días/buenas tardes/buenas noches, gracias por estar aquí.

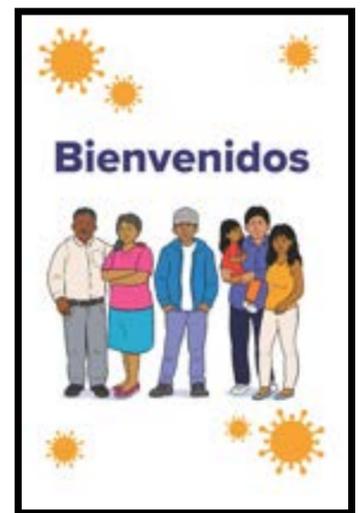
Hoy vamos a aprender lo que dicen los expertos acerca del COVID-19, y lo que podemos hacer para reducir el riesgo de enfermarnos, pero primero quiero saber lo que han oído ustedes sobre este tema.

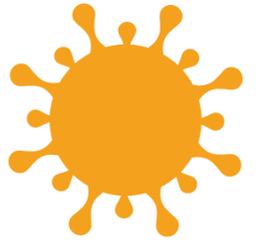
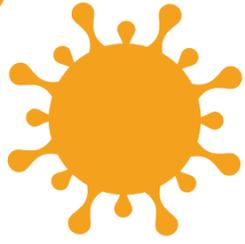
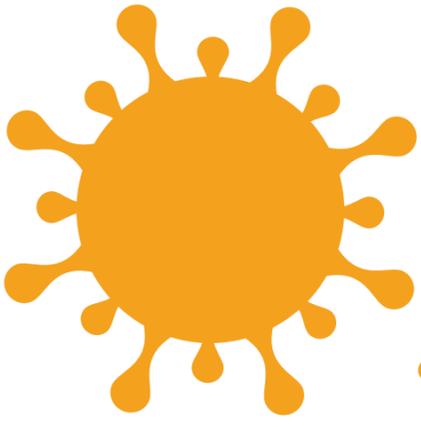
¿Qué saben sobre el COVID-19? *[espere un poco para que haya respuestas]*

¿Hay algo de lo que les gustaría saber más? *[espere un poco para que haya respuestas]*

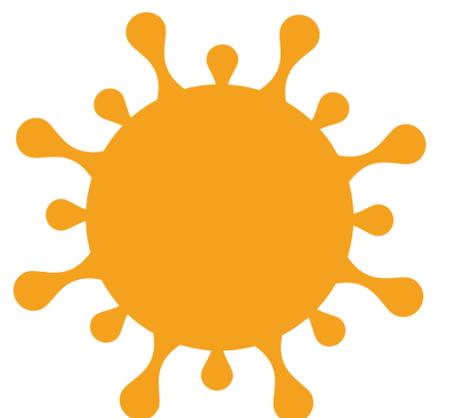
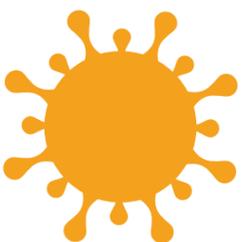
Espero que hoy podamos aclarar sus dudas. También hablaremos de algunos mitos comunes sobre el COVID-19.

Por favor, recuerden que los científicos están aprendiendo más cada día sobre el COVID-19, y las normas pueden cambiar a medida que haya disponible más información.





Bienvenidos



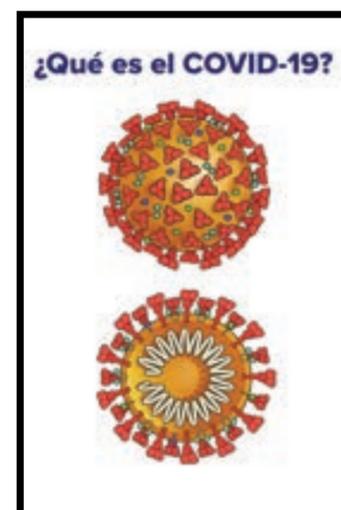
¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es un virus. Los virus son gérmenes muy pequeños, que no podemos ver a simple vista, y necesitaríamos un microscopio muy potente para verlos. Los virus son tan pequeños que podrían caber millones de ellos en un grano de sal.

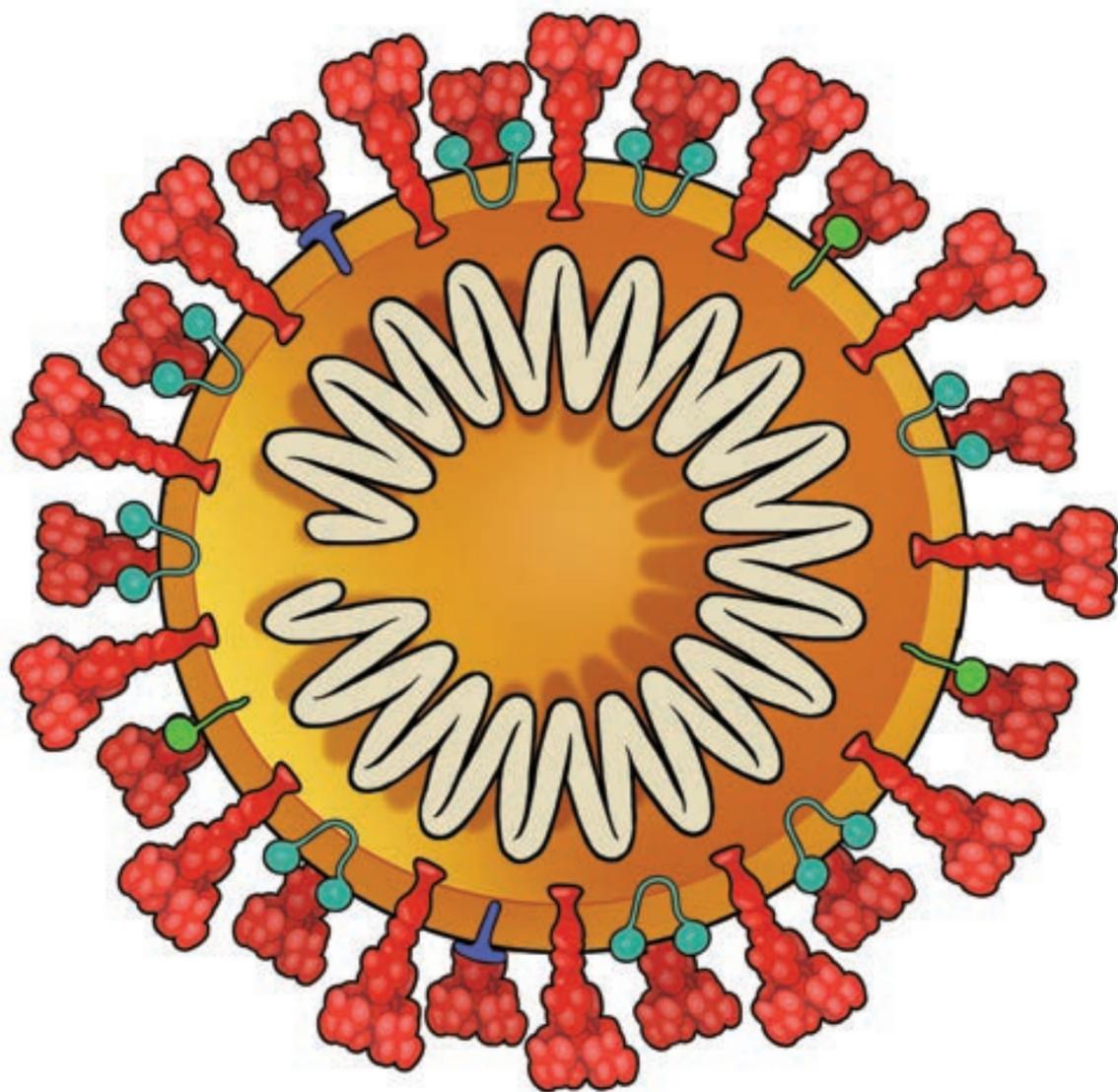
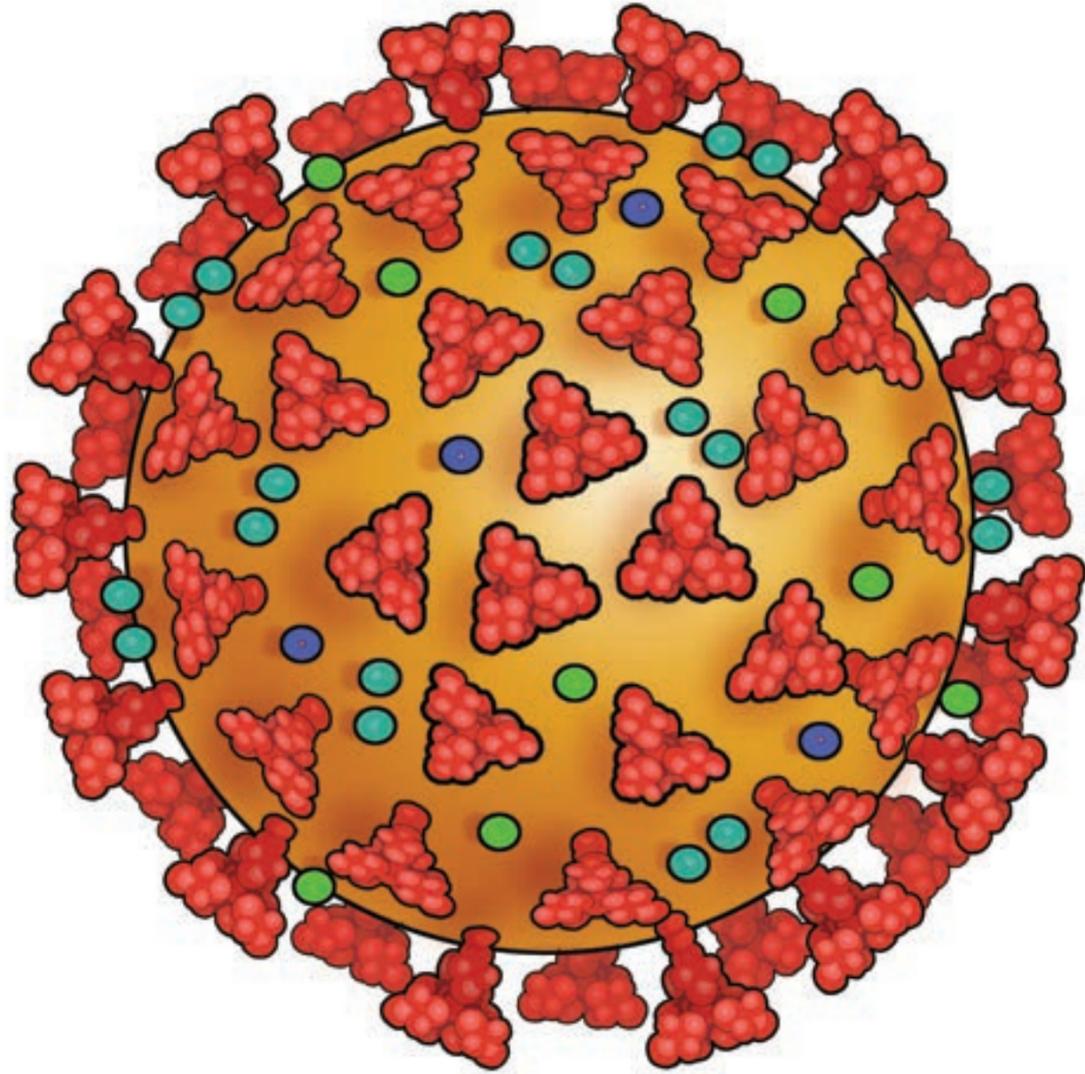
Para entender mejor qué es el COVID-19, comencemos por ver cómo recibió su nombre:

- **CO** - El virus tiene una forma esférica con “puntas” en su capa exterior, que forman una especie de corona.
- **VI** - significa virus
- **D** - es la letra inicial de “enfermedad”, disease, en inglés
- **19** - por 2019, el año en que se identificó el virus

El COVID-19 es una enfermedad nueva y es diferente de la gripe común. Las dos pueden causar enfermedades graves, e incluso pueden resultar en hospitalización o muerte. Aunque aún estamos aprendiendo sobre el COVID-19, estudios recientes confirman que el COVID-19 es más mortal que la gripe estacional.



¿Qué es el COVID-19?



¿Cómo se transmite el COVID-19?

Todas las personas, cuando respiramos, inhalamos (aspiramos) y exhalamos (expulsamos) aire que ha estado en nuestros pulmones. Cuando sale ese aire, lleva gotas muy pequeñas, o gotitas, que podrían transportar el virus si la persona está infectada con COVID-19.

¿Se han dado cuenta de que, cuando hace mucho frío, se forma un vapor, como una nube, cuando expulsamos el aire, o cuando hablamos?

Esas son las gotitas que salen como parte del aliento todo el tiempo. Cuando hace frío las observamos, porque el aire de los pulmones está más caliente que el aire frío.

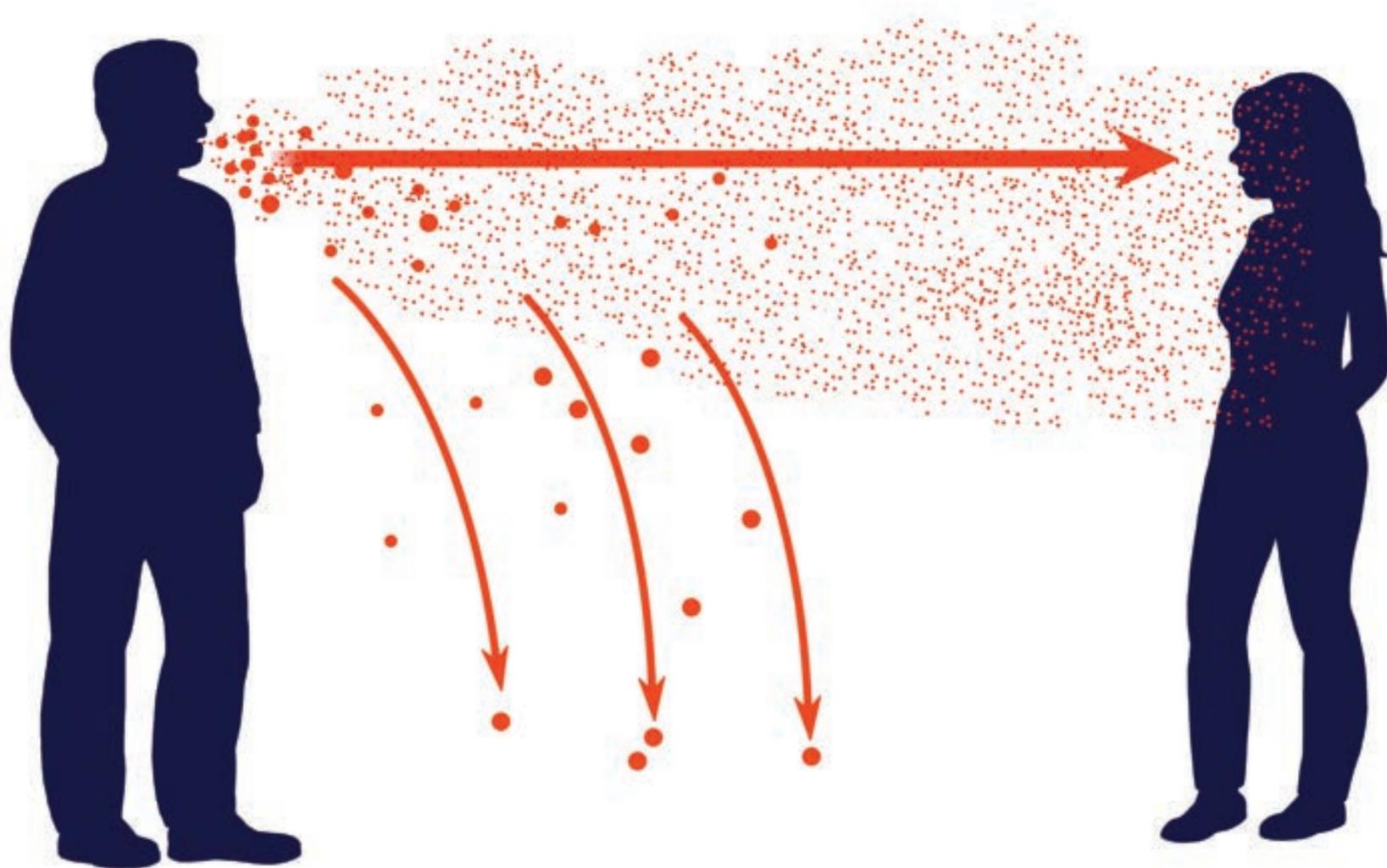
Las gotitas que se exhalan pueden ser de distintos tamaños. Las más grandes son más pesadas y caen rápidamente al suelo. Las más pequeñas son más ligeras y pueden permanecer en el aire un tiempo.

Para ver cómo se mueven las gotitas más pequeñas suspendidas en el aire durante algún tiempo, piensen en lo que sucede cuando alguien está asando chiles picantes en la cocina y el olor llega a otras partes de la casa. Esto es porque las partículas con el olor de los chiles se han desplazado por el aire.

En el caso del COVID-19, si una persona sana respira gotitas que llevan el virus, el virus podría entrar en su cuerpo e infectarla.



¿Cómo se transmite el COVID-19?

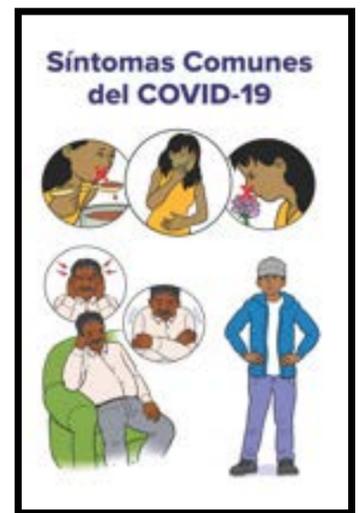


Síntomas Comunes del COVID-19

Ahora vamos a ver algunos ejemplos de lo que algunas personas pueden experimentar cuando están expuestas al COVID-19 en el trabajo.

Aquí tenemos a Sara, Pedro y José. Son compañeros de trabajo en una granja local. Sara recientemente ha perdido el olfato y el gusto. Tiene náuseas y diarrea. José está cansado y tiene dolor de cabeza y escalofríos. Pedro se siente bien. Los tres siguen yendo a trabajar.

¿Quién creen que podría tener el COVID-19? *[espere un poco para que haya respuestas]*



La verdad es que los tres podrían estar infectados por COVID-19. Si solo uno de ellos o uno de sus compañeros viniera al trabajo infectado, podrían transmitirlo a cualquier otra persona que trabaje allí. Puede que Sara, Pedro y José ni siquiera sepan si tienen el COVID-19.

El COVID-19 es altamente contagioso y afecta a las personas de forma diferente. Una de las diferencias es que hay personas que tienen síntomas y otras que nunca desarrollan síntomas (conocidas como asintomáticas). Tanto las personas con síntomas como sin síntomas son contagiosas y pueden transmitir el virus a otros.

En algunas personas infectadas, los síntomas pueden aparecer de **2 a 14 días después de la exposición al virus**.

Síntomas comunes del COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Pérdida del olfato o del gusto que no se había experimentado antes
- Inflamación de la garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Los siguientes síntomas se consideran graves y podrían poner en peligro la vida. Si desarrollan estos síntomas, llamen inmediatamente al 9-1-1:

- Problemas para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión que no se había experimentado antes
- Incapacidad para despertarse o mantenerse despiertos
- Labios o rostro azulado

Síntomas Comunes del COVID-19



¿Qué tipo de personas pueden enfermarse?

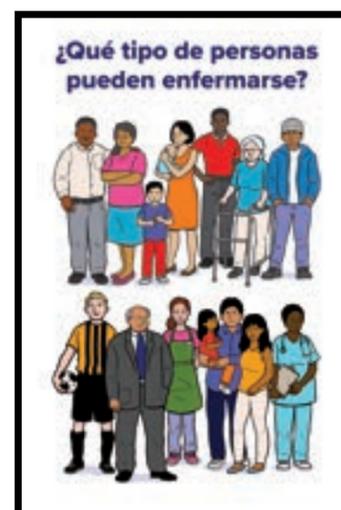
[espere un poco para que haya respuestas]

¡Todo el mundo! El virus del COVID-19 puede infectar a personas de todas las edades y salud. Se sabe que personas jóvenes y sanas se han enfermado gravemente de COVID-19 y otras (incluso personas mayores) se han recuperado.

Sin embargo, hay personas que generalmente tienen un riesgo mayor de desarrollar síntomas graves. Personas con condiciones médicas preexistentes, como condiciones cardíacas, cánceres, personas con el sistema inmune comprometido y con otras enfermedades crónicas tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente. Otros factores, como tener sobrepeso, asma, fumar o estar embarazada también pueden incrementar el riesgo.

La razón por la que el riesgo es mayor para estas personas es que las defensas de su cuerpo están luchando contra las condiciones que les afectan, y el COVID-19 presenta una lucha adicional.

Si tienen preguntas sobre una condición específica y cómo puede afectar su riesgo, preguntenle a un profesional de la salud.



¿Qué tipo de personas pueden enfermarse?



¿Qué han oído decir sobre Prevención?

¿Cuáles son algunas de las formas que han oído acerca de cómo prevenir y tratar el COVID-19? *[espere un poco para que haya respuestas]*

¿Han oído hablar acerca de medicinas u otras prácticas que pueden prevenirlo o curarlo? *[espere un poco para que haya respuestas]*

Algunas estrategias que hemos oído incluyen:

- Usar remedios tradicionales
- Hacer gárgaras con limón y vinagre
- Tomar antibióticos
- Beber alcohol

Los remedios caseros o los remedios tradicionales pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero realmente ni tratan ni previenen el virus; por tanto, es importante buscar atención médica para el COVID-19, porque el COVID-19 es un virus nuevo que no tiene ni tratamiento ni cura.

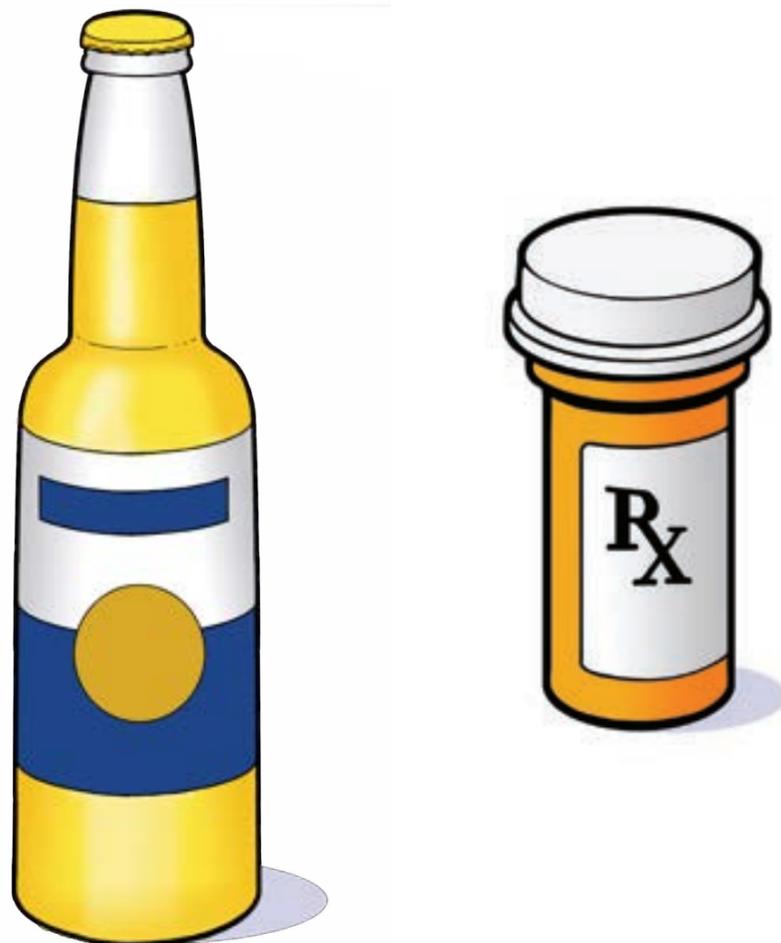
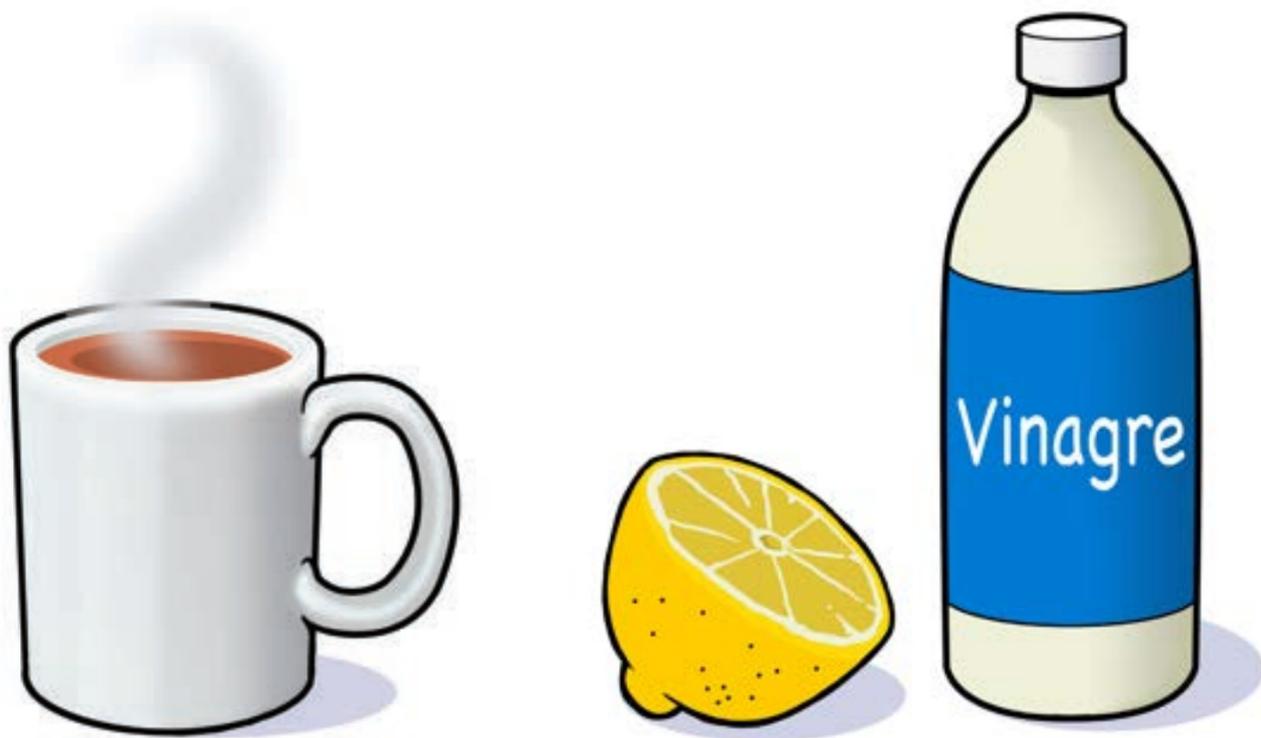
Además, algunos de estos, como el alcohol o los antibióticos, pueden afectar a su sistema inmune de forma negativa. Recuerden, los antibióticos están designados para tratar infecciones bacterianas, y no funcionan contra los virus. Solo deben tomarlos si un médico lo receta específicamente, lo cual puede suceder a veces si el médico sospecha que ustedes pueden tener otra infección, además del COVID-19.

Es muy importante no utilizar productos de limpieza para nada que no sea limpiar. No beban ni hagan gárgaras nunca con productos de limpieza, como el cloro. Es muy peligroso para su salud.

Además de mantenerse sanos comiendo bien y haciendo ejercicio para mantener fuerte su sistema inmune, hay otras cosas que pueden hacer para reducir su exposición al virus y medidas que pueden tomar si se infectan. Hablemos más de ellas.



¿Qué han oído decir sobre Prevención?



Paso de Prevención #1: Mantener la Distancia

Para evitar la infección, es importante evitar la exposición al virus. Una forma importante en la que podemos hacer esto es manteniendo al menos 6 pies/2 metros de distancia entre usted y otras personas.

La razón principal para mantener la distancia entre personas es que el COVID-19 se transmite mediante las gotitas que exhalamos cuando respiramos, hablamos, tosemos, estornudamos, cantamos, etc. Cuando alguien está infectado, las gotitas que exhala transmiten el virus a su alrededor. Estas gotitas pueden viajar hasta 6 pies/2 metros o más.

Recuerden, algunas personas pueden estar infectadas aunque se vean sanas. Estas personas asintomáticas podrían ser alguien en el trabajo, en la tienda, e incluso en la familia. Si estas personas no mantienen al menos 6 pies/2 metros de distancia, pueden transmitir el virus a otras personas a través de las gotitas que exhalan.

Por eso es importante que ustedes mantengan la distancia y que limiten las interacciones sociales con las personas que no vivan en su hogar.

Ahora vamos a ver ejemplos de situaciones y pensar cómo se puede transmitir el COVID-19.

Sara, quien se había sentido enferma en el trabajo, ahora está en la cama. Ahora mismo está sola y solo ha estado en contacto cercano con su marido y su hijo durante toda la noche.

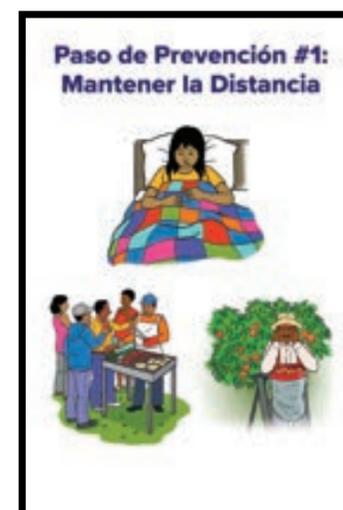
- **¿Qué es inseguro en esta situación?** *[espere un poco para que haya respuestas]*
- Incluso si solo había estado en contacto con personas que vivían con ella, no sabemos si su familia ha sido infectada, así que puede que sigan teniendo riesgo de enfermarse. También, si ella no tiene el COVID-19 y uno de sus familiares es asintomático, puede acabar enfermándose más si contrae el COVID-19 además de lo que ya tiene.

Pedro no está experimentando ningún síntoma, así que está disfrutando de una carne asada en el cumpleaños de su amigo. Hay mucha gente y nadie lleva cubrebocas.

- **¿Qué es inseguro en esta situación?** *[espere un poco para que haya respuestas]*
- Incluso si Pedro no se ve enfermo, es posible que él o cualquier otra persona en la fiesta sea asintomático y esté transmitiendo el virus a todo el mundo con quien se encuentra, especialmente porque hay mucha gente en esta reunión y no llevan cubrebocas.

José se siente más cansado de lo normal pero sigue trabajando. Mantiene la distancia cuando está en el huerto, pero se sienta con sus compañeros y no usa el cubrebocas durante el almuerzo.

- **¿Qué es inseguro en esta situación?** *[espere un poco para que haya respuestas]*
- Incluso si está teniendo cuidado en el huerto, tiene riesgo de infectarse cuando está almorzando. También se menciona que se siente más cansado de lo normal pero sigue trabajando. Hay muchas cosas que pueden hacer a una persona sentirse más cansada de lo normal en cualquier día, como por ejemplo, la falta de sueño. Pero hay que recordar que la fatiga es uno de los síntomas posibles del COVID-19. Puede ser posible que esté aguantando en el trabajo a pesar de sentirse enfermo, y si está infectado, podría infectar también a sus compañeros durante el almuerzo.
- Aunque en este caso, no sabemos si hay otros detalles que podrían explicar por qué se siente más cansado de lo normal. Por tanto, es importante que, si se sienten más cansados de lo habitual, no lo ignoren, especialmente si están experimentando otros síntomas del COVID-19.



Paso de Prevención #1: Mantener la Distancia



Paso de Prevención #2: Usar un Cubrebocas

Además de permanecer al menos a 6 pies/2 metros de distancia de los demás, los expertos recomiendan que las personas mayores de 2 años usen cubrebocas cuando están alrededor de otras personas; esto incluye a familiares cercanos y amigos que no vivan en el mismo hogar. **¿Sabén por qué es así?** *[espere un poco para que haya respuestas]*

En resumen, los cubrebocas bloquean la mayoría de las gotitas que exhalamos cuando respiramos y hablamos, y nos ayudan a protegernos para no inhalar las gotitas de otras personas que pueden estar infectadas.

Hay distintos tipos de cubrebocas, hechos con diferentes tipos de tejidos o materiales. Algunos son más eficaces a la hora de bloquear las gotitas que otros por lo cerca que están tejidas las fibras. Mientras más pequeño sea el espacio entre las fibras del material, más efectivo será el cubrebocas. Estos son algunos ejemplos:

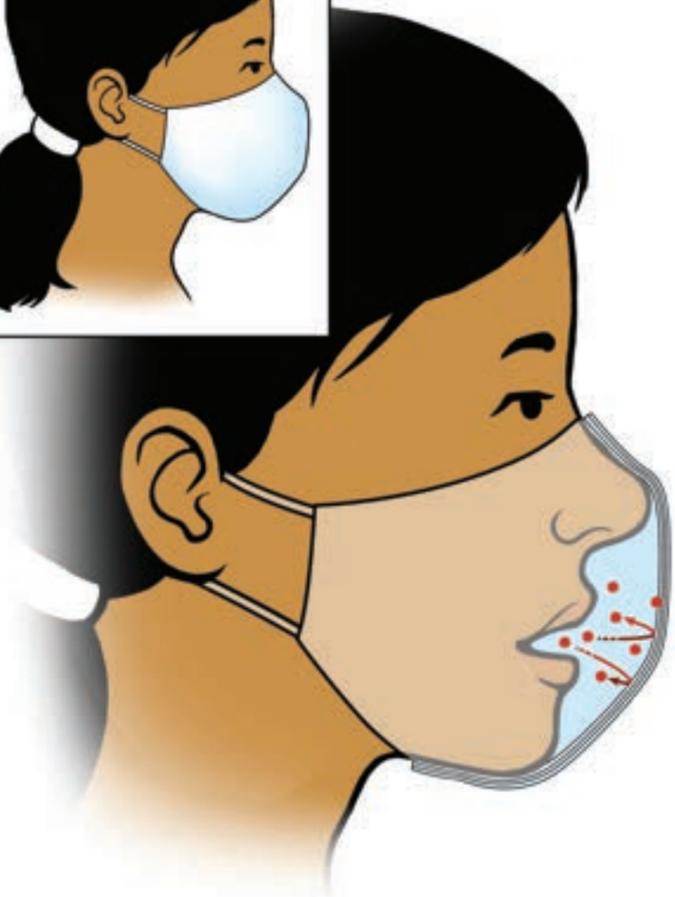


- **N95** - Estos se conocen como “respiradores”. Los espacios entre los tejidos son tan pequeños que no pueden verse a simple vista, y pueden impedir el paso de partículas que solo pueden verse con un microscopio. Estos respiradores nos protegen de inhalar la mayoría de las partículas de virus y son muy buenos para bloquear las partículas que exhalamos. Debido a la pandemia, este tipo de respiradores son difíciles de encontrar y se recomienda que se reserven para trabajadores de salud, aplicadores de pesticidas y los que trabajan afuera durante la temporada de incendios.
- **Mascarilla quirúrgica** - Esta mascarilla es menos efectiva que la N95 para protegernos de inhalar partículas, pero sí ayuda a bloquear las gotitas grandes que exhalamos y a proteger a los demás. Este tipo de mascarilla es desechable, así que se recomienda que se tire después de un día de uso.
- **Cubre bocas** - Como la N95 y la quirúrgica, el cubrebocas ayuda a proteger a otras personas de nuestras gotitas si estamos enfermos y no lo sabemos. Estos cubrebocas pueden hacerse en casa con distintos materiales, pero los expertos recomiendan que tengan al menos tres capas de material para filtrar mejor las partículas. Estos deben lavarse después de cada uso.

Recuerden, todo el mundo debe usar un cubrebocas en público a menos que tenga problemas para respirar, tenga menos de dos años, o no pueda retirarse el cubrebocas sin ayuda.

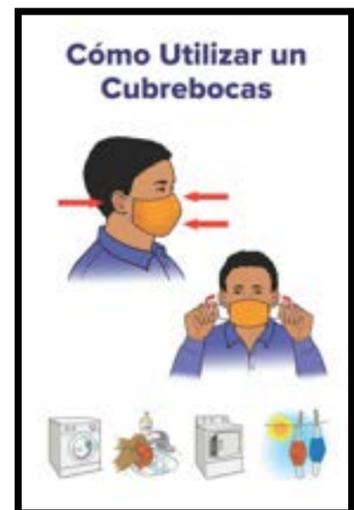
Su empleador está obligado a proporcionarles un cubrebocas, o reembolsarles si lo han tenido que comprar ustedes.

Paso de Prevención #2: Usar un Cubrebocas



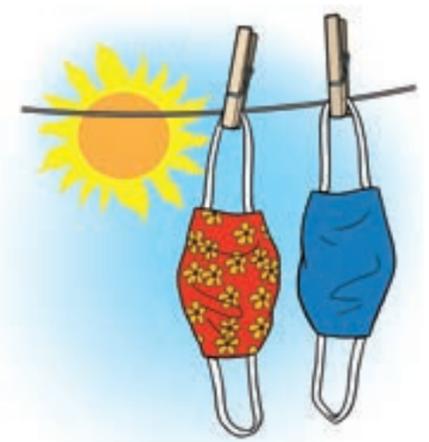
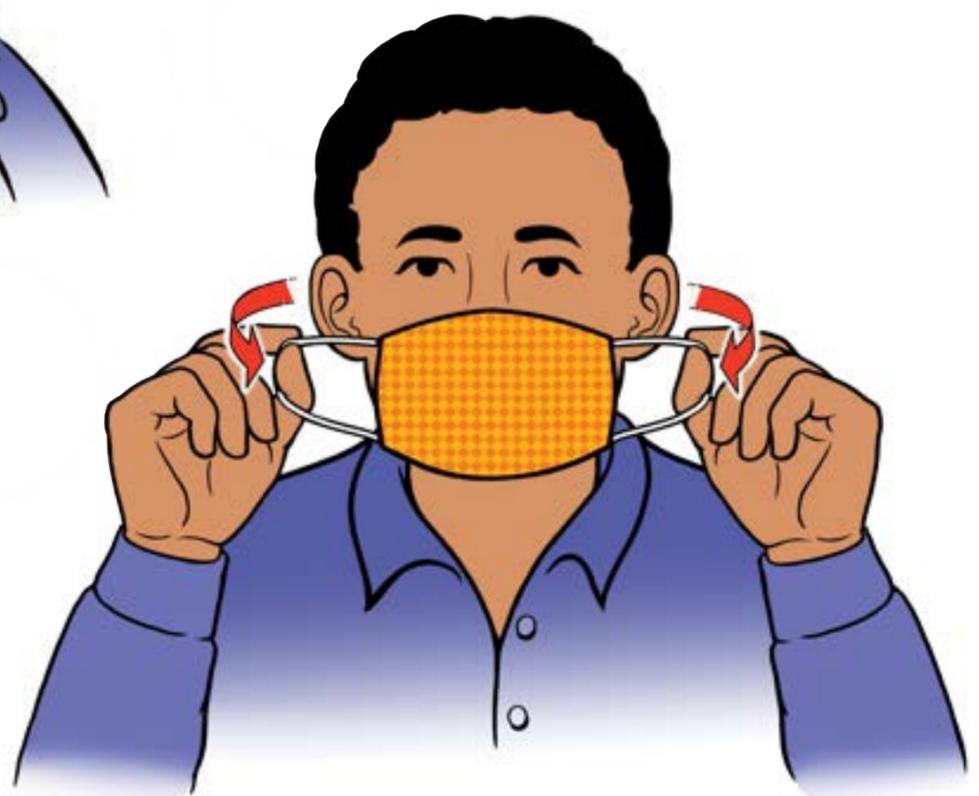
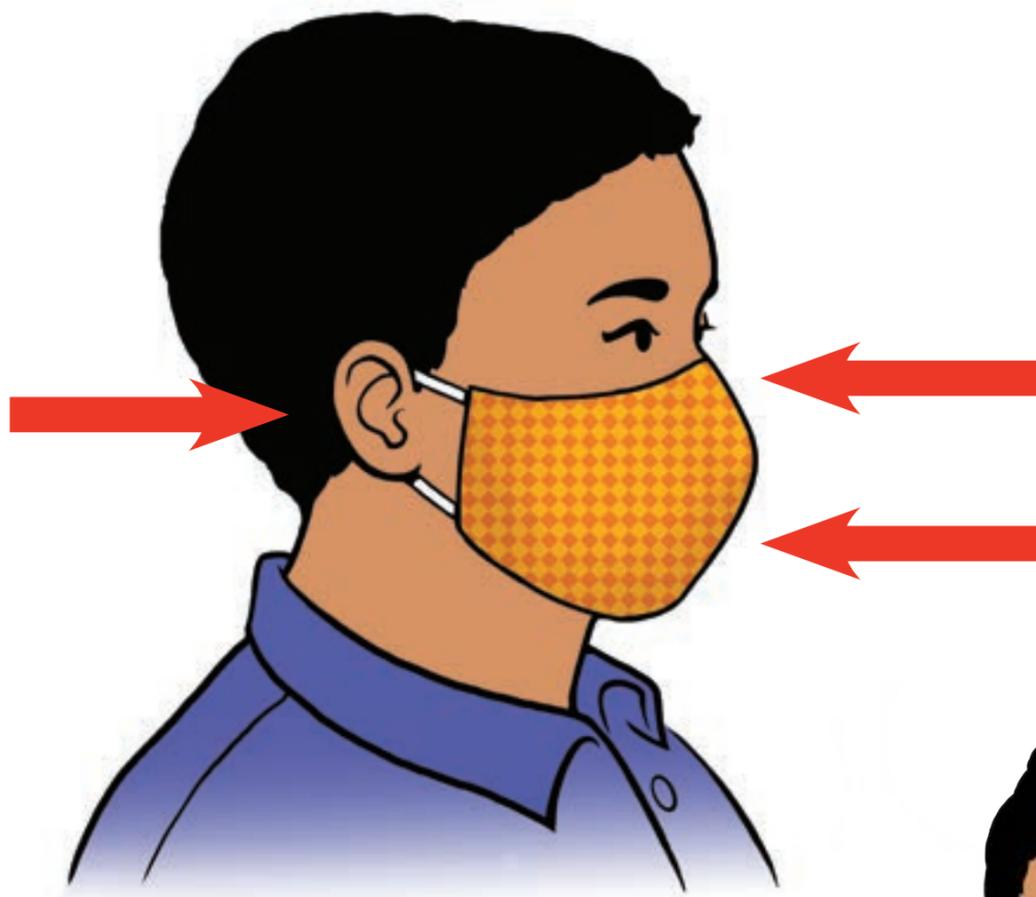
Cómo Utilizar un Cubrebocas

Dado que la mayoría de nosotros estamos usando cubrebocas, es importante recordar cómo usarlo, retirarlo y lavarlo correctamente. Todos estos pasos son importantes para evitar la transmisión del virus.



- 1. Asegúrense de escoger un tamaño de cubrebocas que les cubra la nariz y la boca y encaje bien en los lados de la cara.**
 - Si el cubrebocas está flojo, ajusten las tiras que fijan el cubrebocas detrás de las orejas o detrás de la cabeza.
 - Si el cubrebocas no les cubre la nariz y la boca o muestra su nariz cuando hablen, sustitúyanlo por un cubrebocas más grande. Asegúrense de que siempre les cubra la nariz y la boca.
- 2. Lleven consigo más de un cubrebocas para que puedan cambiarlo si se ensucia.**
- 3. Para quitarse el cubrebocas:**
 - Desaten los cordones o tiren hacia adelante los lazos de las orejas, asegurándose de no tocar la parte exterior del cubrebocas.
 - Dóblenlo por la mitad de forma que la parte exterior quede en la parte interior del doblado.
 - Si el cubrebocas está visiblemente sucio o húmedo, métenlo en una bolsa de plástico hasta que puedan lavarlo.
 - Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca cuando se quiten el cubrebocas, y lávense las manos inmediatamente después de quitárselo.
- 4. Laven el cubrebocas**
 - Deben usar un cubrebocas limpio cada día. Esto significa que pueden tener que lavar cubrebocas múltiples veces a la semana.
 - **Para lavar cubrebocas en la lavadora:**
 - Usen detergente regular con agua caliente
 - **Para lavar cubrebocas de tela a mano:**
 - Laven su cubrebocas con agua y detergente o jabón de lavar.
 - Enjuaguen bien con agua limpia para eliminar el detergente o jabón.
 - **Sequen completamente su cubrebocas:**
 - Sequen su cubrebocas en una secadora caliente o tibia o tendiéndolo directamente al sol. Si no pueden tenderlo directamente al sol, tíéndanlo o colóquenlo plano y dejen que se seque por completo.

Cómo Utilizar un Cubrebocas

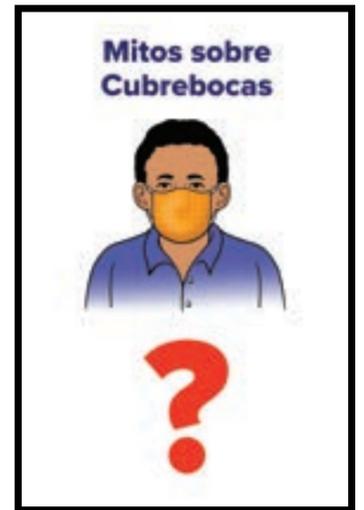


Mitos sobre Cubrebocas (Verdadero/Falso)

Voy a hacer ahora algunas declaraciones sobre los cubrebocas y me gustaría que me dijeran si piensan que son verdaderas o falsas.

No es necesario usar un cubrebocas estando al aire libre.

- **Falso** - Es necesario usar un cubrebocas en cualquier momento en que estén a una distancia de 6 pies/2 metros o menos de alguien con quien no viven. También deben usar siempre cubrebocas si ustedes, o alguien con quien conviven, ha estado expuesto o da positivo por COVID-19.
- Si están al aire libre y no están cerca de nadie más, no es necesario que lleven puesto el cubrebocas, pero deben tenerlo a mano para ponérselo tan pronto como alguien se acerque a una distancia dentro de 6 pies/2 metros.



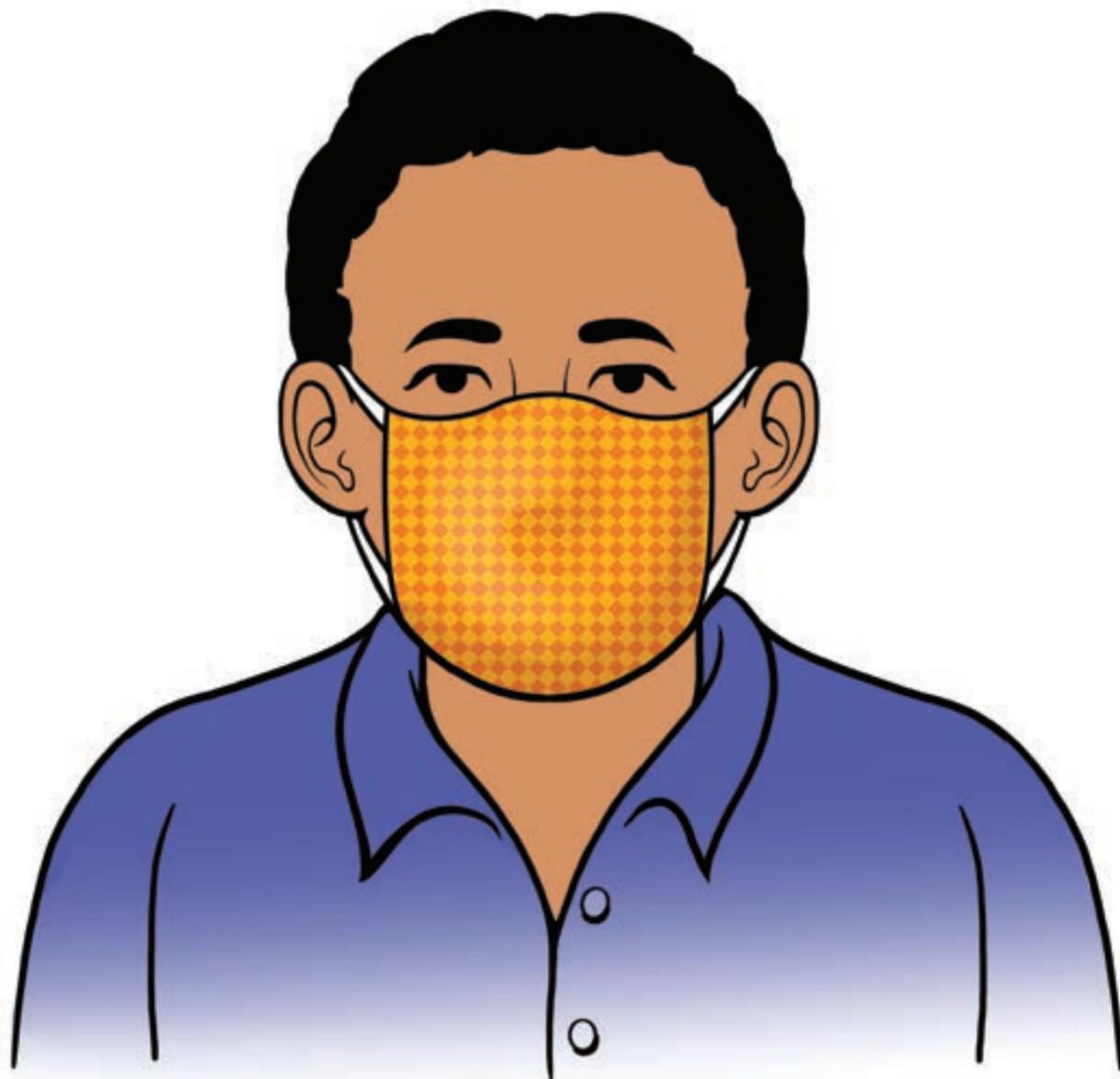
Usar un cubrebocas no es suficiente para evitar la enfermedad.

- **Verdadero** - A pesar de que usar un cubrebocas es una estrategia de prevención, es una estrategia que funciona mejor en combinación con el distanciamiento físico y lavado de manos. Recuerden, es importante que la gente que les rodea usen un cubrebocas para mantenerles seguros a ustedes.

El cubrebocas reduce la oxigenación.

- **Falso** - Algunas personas pueden tener un poco de dificultad para acostumbrarse a llevar el cubrebocas puesta y sienten como si no estuvieran obteniendo suficiente oxígeno. A pesar de que el cubrebocas puede ser incómodo, no nos impide recibir todo el oxígeno que necesitamos.

Mitos sobre Cubre bocas



Paso de Prevención #3: Lavarse las Manos

Aunque es más común que el COVID-19 se transmita por gotitas respiratorias, también puede transmitirse mediante superficies que hayan sido contaminadas con el virus. El virus puede entrar en nuestro cuerpo a través de nuestros ojos, nariz y boca cuando tocamos estas superficies y después nos tocamos la cara. Por eso es tan importante lavarnos las manos.

Algunas personas no creen en la importancia de lavarse las manos. Una de las preguntas que hemos oído es: **Si el COVID-19 es tan serio, ¿en qué ayuda solo lavarse las manos?**

Aunque parece muy sencillo, lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar o evitar la transmisión de gérmenes y virus. ¿Recuerdan la imagen del virus del COVID-19 que vimos antes con la corona con puntas? El virus del COVID-19 tiene una capa exterior que está hecha de lípidos, igual que el aceite. Como saben, si tienen aceite en las manos, no se puede quitar solo con agua, pero una vez que añaden jabón, empieza a quitarse. Eso es porque el jabón separa los lípidos de otros. Por esto, el jabón puede descomponer la capa exterior de la molécula del COVID-19 y destruirla, de forma que ya no pueda infectarles.

Sigan siempre estos cinco pasos:

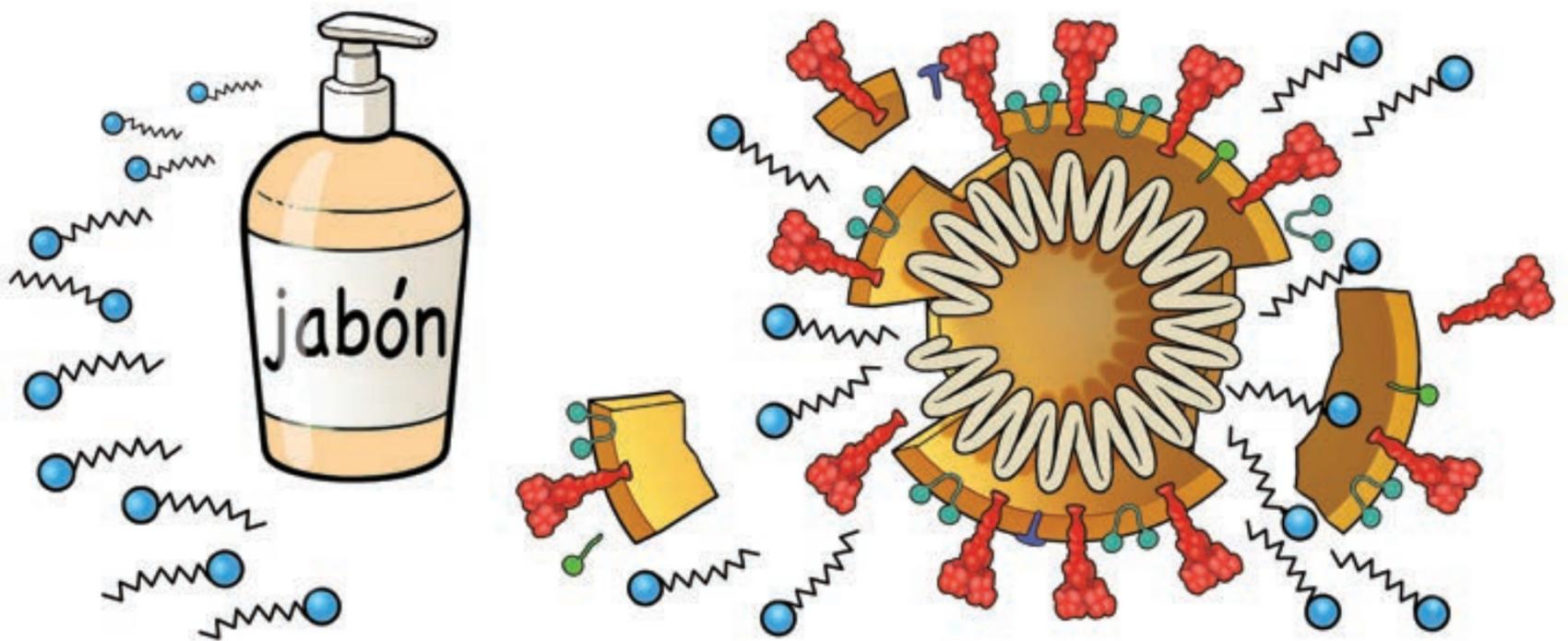
1. **Mójense** las manos con agua limpia (caliente o fría)
2. **Enjabónense** las manos hasta que haya espuma en la palma, atrás de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.
3. **Frótense** las manos durante 20 segundos. Es como cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” desde principio a fin dos veces.
4. **Enjuáguese** las manos bien bajo agua corriente.
5. **Séquense** las manos con una toalla limpia o al aire.

Si no tienen a la mano de forma inmediata agua y jabón, pueden usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Aun así, el agua y jabón son siempre mejores porque no solo destruyen el virus, sino que lo eliminan de sus manos.

Recuerden evitar tocarse los ojos, nariz y boca si no se han lavado las manos.



Paso de Prevención #3: Lavarse las Manos



Paso de Prevención #4: Vacúnense

Ahora vamos a hablar sobre vacunarse para prevenir el COVID-19. Mientras más gente esté vacunada, más difícil le será al virus transmitirse.

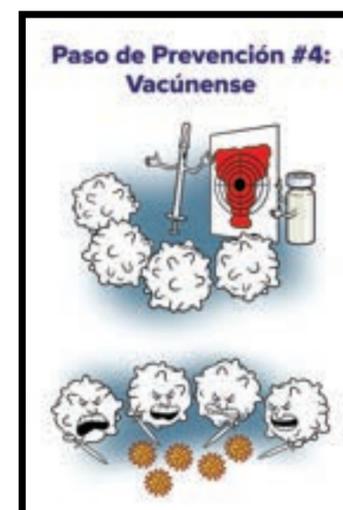
Cómo funciona la vacuna

En general, las vacunas le “enseñan” al cuerpo a defenderse mostrándole una versión del virus que no causará la enfermedad. Por ejemplo, un virus inactivo o muerto, o solo parte de un virus. Esto puede causar una respuesta inmune suficiente para que el cuerpo produzca anticuerpos protectores. En otras palabras, las vacunas engañan al cuerpo para que cree defensas contra un virus. Estas defensas son como soldados que crea su cuerpo, listos para la batalla en caso de que el virus entre en su cuerpo.

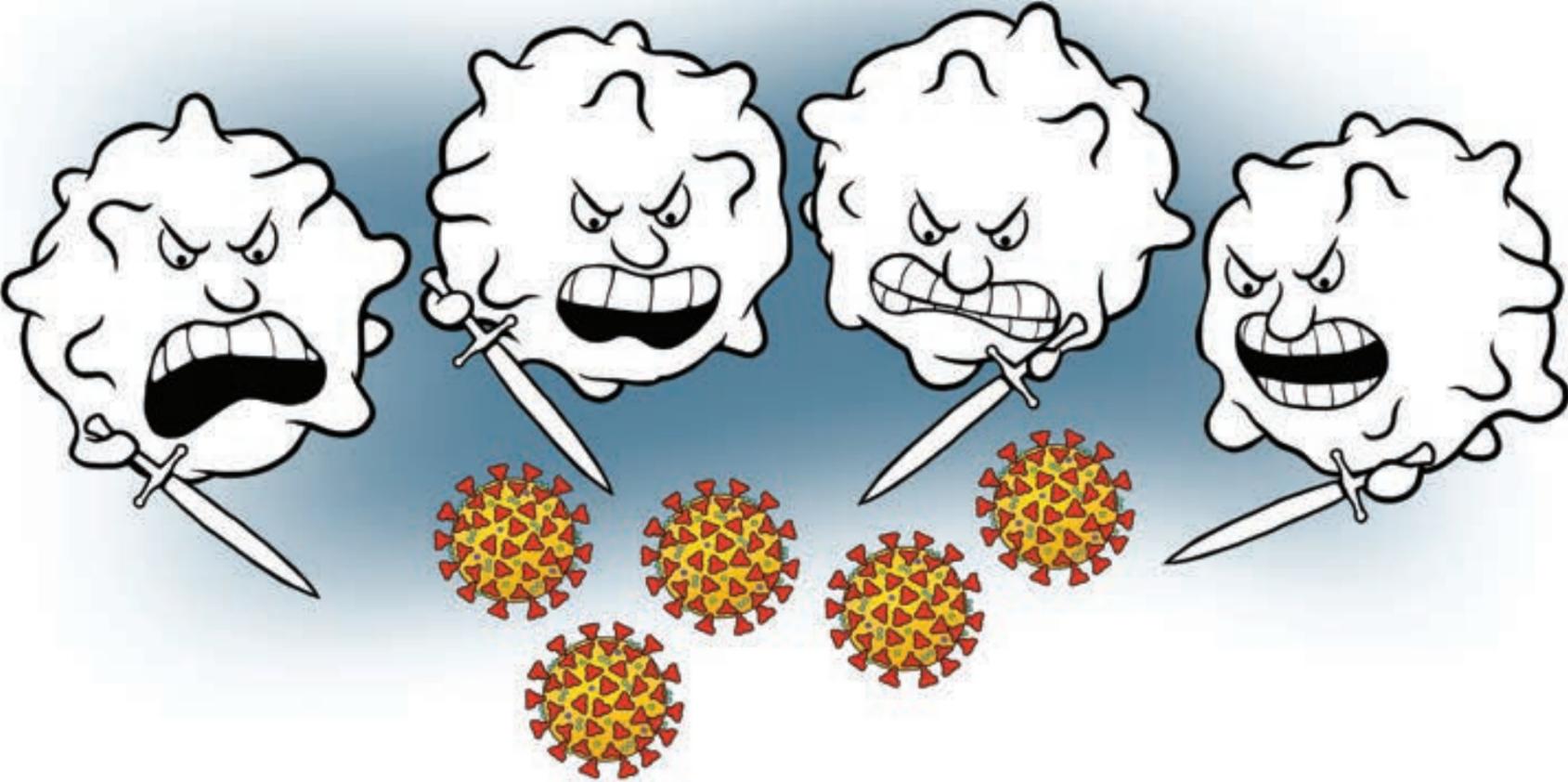
Pero cada virus es único y requiere su propia vacuna especial, así que, aunque es importante recibir otras vacunas, como la vacuna contra la gripe, esas no les protegerán del COVID-19. Por eso los expertos recomiendan que ustedes reciban tanto la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19, porque pueden infectarse al mismo tiempo de la gripe y del COVID-19 y ponerse muy enfermos.

Varias vacunas contra el COVID-19 han sido aprobadas para uso de emergencia durante la pandemia. La forma en que funcionan es un poco diferente entre cada una, pero al final, todas les enseñan al cuerpo cómo reconocer el virus al producir las proteínas que forman la “corona” del virus, como vimos anteriormente. Estas proteínas son inofensivas sin el virus real, por lo que el cuerpo solo las usa para enseñarle al cuerpo lo que debe buscar. De esta manera, si el cuerpo alguna vez ve algo con esas proteínas, lo destruirá.

Recuerden que las vacunas ayudan al cuerpo a crear defensas contra un virus específico. No les infectan con un virus.



Paso de Prevención #4: Vacúnense



Recibiendo la vacuna contra el COVID-19

Ahora vamos a hablar del proceso de vacunarse contra el COVID-19.

Los estados y condados están decidiendo quién se vacuna primero priorizando a las personas que tienen mayor riesgo y/o tienen más probabilidad de estar expuestos al virus, como las personas más mayores y trabajadores esenciales, como médicos, enfermeras, granjeros y trabajadores agrícolas. Su situación de inmigración no afectará a su elegibilidad para recibir la vacuna. La única información que se comparte con el gobierno incluye el año en que nacieron, su género, y el condado en el que han sido vacunados, pero no compartirán ninguna información que haga posible que los identifiquen. Cualquier otra información que coleccionen se mantendrá confidencial.



Antes de vacunarse, deberían dárles una hoja informativa sobre el tipo de vacuna que van a recibir. Recuerden que siempre pueden hacer más preguntas antes de recibir la vacuna si tienen dudas.

Ahora hay varias vacunas disponibles contra el COVID-19 y todas pasaron por pruebas exhaustivas y demostraron ser seguras y efectivas antes de que fueran aprobadas para su uso. Dependiendo de cuál obtenga, es posible que necesite una o dos inyecciones. Si recibe una de las vacunas que requiere dos inyecciones, se le entregará una tarjeta con información sobre cómo recibir la segunda inyección. Es muy importante que obtenga la segunda inyección porque no estará completamente protegido sin la.

Si ha sido vacunado en el pasado, es posible que ya esté familiarizado con algunos de los efectos secundarios comunes. Por ejemplo, cuando reciban la vacuna contra el COVID-19 puede que experimenten efectos secundarios leves, como dolor o inflamación en el lugar de la inyección. Algunas personas también pueden sentir síntomas similares a los del COVID-19, como cansancio, dolor de cabeza o escalofríos. Pero igual que con otras vacunas, esos síntomas son una señal de que su sistema inmune está reaccionando a la vacuna y preparándose para defenderse del virus. Los efectos secundarios de la vacuna no duran mucho, normalmente menos de 2 días, y son menos graves que la propia enfermedad.

Es importante seguir practicando todas las estrategias de prevención de las que hemos hablado, incluso después de que hayan recibido la vacuna. Toma unas pocas semanas después de la segunda inyección hasta que la vacuna pueda protegerles realmente, ya que su cuerpo necesita tiempo para formar sus defensas. Además, no todos han recibido la vacuna, y los científicos aún están aprendiendo si una persona que haya sido vacunada todavía puede transmitir el virus e infectar a otras personas. Tampoco se sabe todavía durante cuánto tiempo la vacuna protegerá contra el virus. Por eso debemos seguir practicando las estrategias de prevención de las que hemos hablado, como usar un cubrebocas y mantener la distancia respecto de otras personas, hasta que sepamos más.

Recuerde, la vacuna contra el COVID-19 es GRATUITA para todos, sin importar su estado migratorio, y no se considera una carga pública.

Recibiendo la vacuna contra el COVID-19



¿Las vacunas son seguras?

Mucha gente está preocupada por recibir la vacuna porque se creó muy rápido y han oído que utiliza tecnología nueva. Aunque las vacunas contra el COVID-19 se desarrollaron rápidamente, ellas fueron probadas con el mismo cuidado que otras vacunas que se han aprobado, para asegurarse que son seguras.

¿Cómo se probaron?

Durante el periodo de prueba, las vacunas contra el COVID-19 se suministraron a un gran número de voluntarios de edades, razas y grupos étnicos diferentes para estudiar si funcionaban. Los científicos determinaron que los beneficios de recibir la vacuna eran mucho mejores que el daño causado por una infección real del COVID-19. Incluso ahora, siguen colectando información de personas que están vacunándose, para que la gente pueda aprender más sobre qué esperar.

¿Cómo pudieron desarrollarlas tan rápidamente?

La razón por la que el proceso de pruebas pudo avanzar tan rápido es porque ya se había realizado investigaciones sobre este tipo de vacunas varios años antes de la pandemia del COVID-19. Además, el gobierno proporcionó mucho apoyo financiero para acelerar el proceso de desarrollar estas nuevas vacunas específicamente para el COVID-19.

Algunas personas también están preocupadas de que las vacunas cambiarán su ADN. El ADN es el material dentro de sus células que tiene información sobre cómo funciona su cuerpo. Ustedes heredan la forma en que será su ADN de sus padres, esta es básicamente la razón por lo cual nos parecemos a ellos. Las instrucciones que vienen de las vacunas para enseñarle a su cuerpo cómo producir las proteínas inofensivas de las que hablamos no se combinan con su ADN. Las instrucciones utilizan la capacidad natural de nuestro cuerpo para construir proteínas que ya están instaladas en sus células.

¿Las vacunas tiene efectos secundarios o reacciones?

Como sucede con todas las vacunas, siempre existe la posibilidad de que alguien pueda ser alérgico a ellas. El tipo más serio de reacción alérgica, en la que una persona podría tener problemas para respirar o shock, es muy raro y normalmente sucede dentro de los 15 minutos después de recibir la inyección. Esto puede tratarse inmediatamente con una inyección de epinefrina, una medicina que se usa comúnmente para otras reacciones alérgicas graves, como picaduras de abejas o alergias a alimentos. Las personas que han tenido reacciones alérgicas graves en el pasado o a ciertos ingredientes en las medicinas deben hablar con un profesional de la salud antes de recibir la vacuna contra el COVID-19, pero los que tengan alergias no relacionadas con vacunas deben vacunarse.

Es importante recordar que algunos efectos secundarios de las vacunas, como dolor en el lugar de la inyección, cansancio o dolor de cabeza, son normales. Para las personas que reciben una de las vacunas que requieren dos inyecciones, es más probable que la segunda inyección cause estos efectos secundarios leves que la primera. Si la primera inyección provoca una reacción **grave**, no deberían recibir la segunda inyección.

Todavía no sabemos cuántas personas necesitan recibir la vacuna contra el COVID-19 para parar la transmisión del virus, pero mientras más gente se vacune, más difícil será transmitir el COVID-19, y más protegida estará la gente que no puede vacunarse.



¿Las vacunas son seguras?

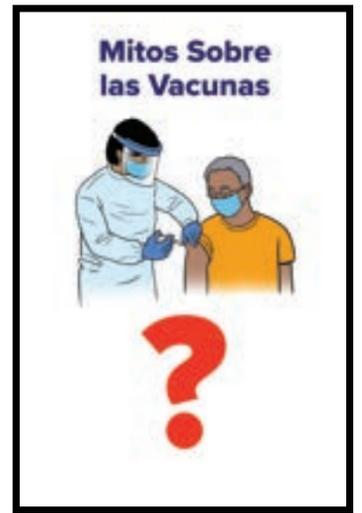


Mitos sobre las vacunas (Verdadero/Falso)

Ahora voy a hacer algunas declaraciones sobre vacunas, y me gustaría que me dijeran si piensan que son verdaderas o falsas.

La vacuna contra la gripe también protege contra el virus que causa el COVID-19.

- **Falso** - La gripe o influenza y el COVID-19 son enfermedades contagiosas, pero las causan virus diferentes, por lo que requieren una vacuna diferente. Deben vacunarse contra la gripe y el COVID-19 para no correr el riesgo de una enfermedad grave por cualquiera de estos dos, o peor si se llegan a infectar con ambos al mismo tiempo.



Si recibo una vacuna, puede que sienta algunos síntomas, pero eso no significa que tenga el virus.

- **Verdadero** - Puede que se sientan enfermos, pero esta es la respuesta inmune del cuerpo preparándose para defenderse contra el virus. No es porque ustedes se hayan infectado. Para las vacunas contra el COVID-19, algunas personas han tenido que tomarse algunos días de no ir al trabajo después de recibirla por los síntomas que causó, pero ni durarán tanto ni les harán tanto daño como le haría una infección de verdad.

Si doy positivo por COVID-19 después de recibir la vacuna, es porque la vacuna me lo dio.

- **Falso** - Las vacunas no transmiten la enfermedad. Le enseñan a su cuerpo cómo defenderse de virus específicos engañándolo para que piense que está infectado. Si usted da positivo después de recibir la vacuna, es probable que ya estuviera infectado antes de recibir la vacuna, o que usted se infectó antes de que la vacuna estuviera funcionando a la capacidad completa. Recuerden, varias de las nuevas vacunas contra el COVID-19 requieren dos inyecciones que se administran con unas pocas semanas de diferencia, e incluso después de la segunda inyección, se necesitan unas pocas semanas más para que sean lo más efectivas.

Si recibo la vacuna contra el COVID-19, ya no necesito usar un cubrebocas.

- **Falso** - Los científicos todavía están aprendiendo si las personas que han sido vacunadas siguen pudiendo infectar a otras personas, y cuánto tiempo estarán protegidos ustedes si reciben la vacuna. Para proteger a la gente a su alrededor que no puede vacunarse, deben seguir practicando todas las estrategias de prevención de las que hemos hablado, incluyendo el uso de cubrebocas.

Incluso si ya he tenido el COVID-19, debo vacunarme a pesar de ello.

- **Verdadero** - A las personas que ya se han enfermado con el COVID-19 les puede aún resultar beneficioso vacunarse. Después de tener el COVID-19, puede que tengan algo de protección natural contra el virus que lo causa, pero al igual que con la vacuna, no estamos seguros de cuánto dura esta inmunidad. Dado que es posible infectarse de nuevo, se recomienda que las personas que ya han tenido el COVID-19 se vacunen. Dependiendo de cómo fue tratado por COVID-19, es posible que deba esperar un tiempo después de recuperarse para vacunarse. Hable con su médico para obtener orientación específica sobre su situación.

Si recibo la primera inyección de la vacuna contra el COVID-19 que requiere dos inyecciones, pero pierdo la segunda, tendré que empezar de nuevo y recibir de nuevo la primera inyección.

- **Falso** - Si ustedes faltan a la cita para su segunda inyección de la vacuna contra el COVID-19, deben ir a recibirla lo antes posible. No es necesario que empiecen de nuevo con la primera inyección otra vez. Solo recuerden que se recomienda que reciban la misma marca de vacuna para las dos inyecciones.

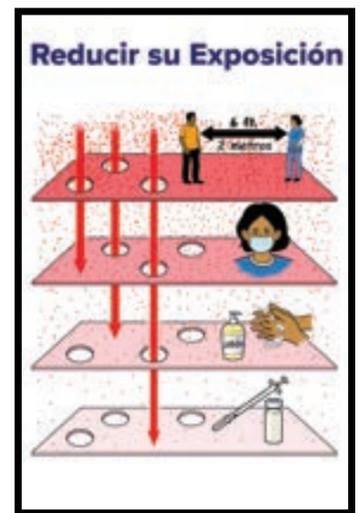
Mitos Sobre las Vacunas



Revise los 4 pasos para reducir su exposición y evitar la transmisión del COVID-19

Recuerden, los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar en contacto con el virus y puede también haber personas que no tengan síntomas, pero siguen pudiendo transmitir el virus.

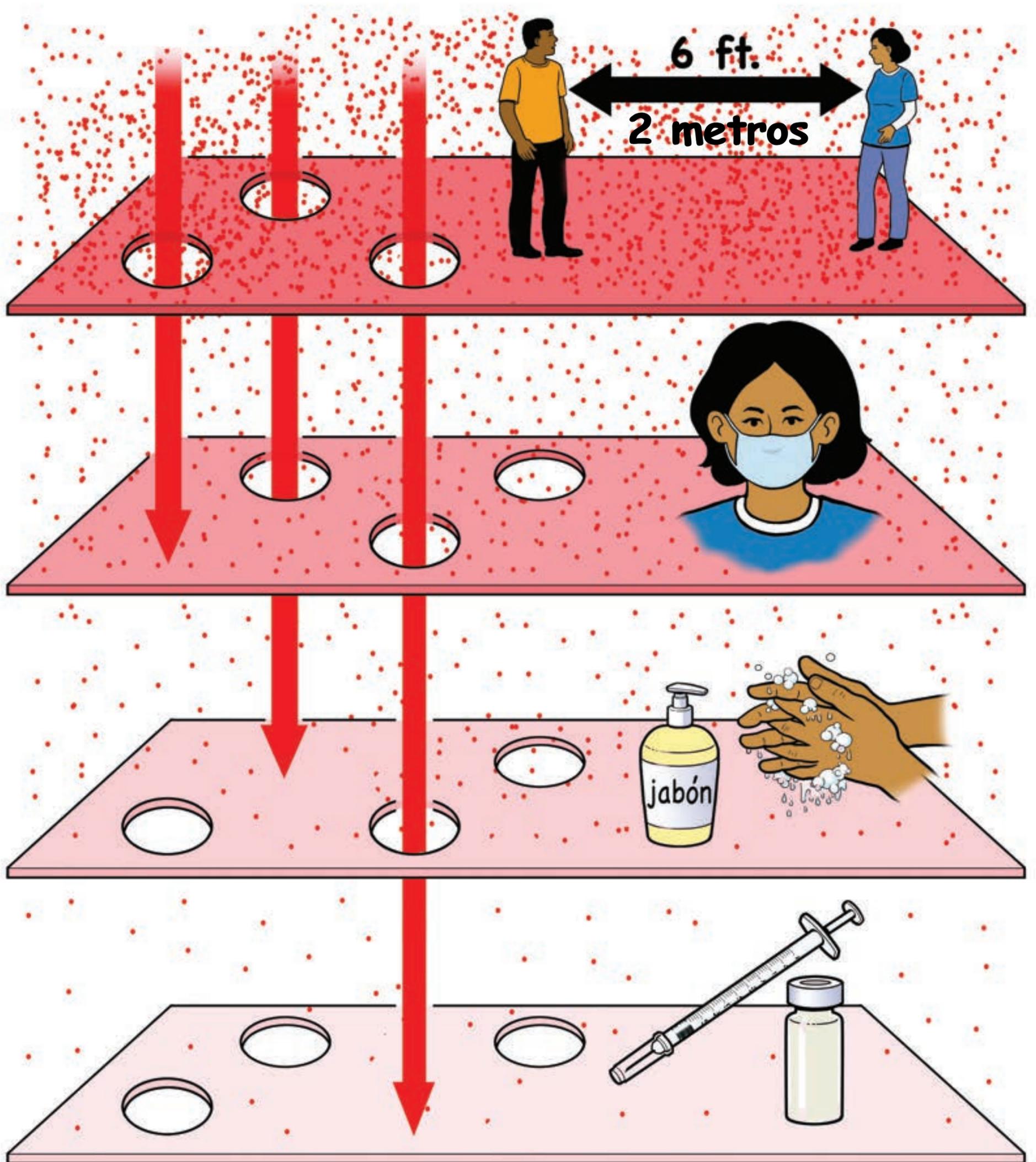
Esto hace difícil saber si una persona está infectada y es contagiosa, así que es importante seguir estos 4 pasos para reducir su exposición y evitar la transmisión del COVID-19. *[Conforme recorra cada paso, señale el nivel correspondiente en la imagen]*



1. **Mantengan una distancia de 6 pies/2 metros de otras personas** y eviten reunirse con personas que no vivan con ustedes.
2. **Usen un cubrebocas** que les cubra la nariz y la boca.
3. **Lávense las manos** bien con frecuencia.
4. **Obtengan la vacuna** cuando esté disponible.

Ninguno de estos métodos de prevención es perfecto por sí mismo, pero cada método añade una capa de protección, de forma que los 4 juntos pueden reducir la transmisión del COVID-19.

Reducir su Exposición



Prevención en Casa: Fiestas y Reuniones

Reunirse virtualmente o solo con miembros de su hogar que estén siguiendo de forma constante las estrategias de prevención es la forma **MÁS SEGURA** de reunirse con otras personas. Antes de reunirse con cualquier persona con la que no convivan, comprueben la información sobre cualquier orden local de “quedarse en casa”.

Si acaban reuniéndose con personas con las que no conviven (incluyendo familiares que no vivan con ustedes o viajaron desde otro sitio), estas son algunas cosas que deben tener en cuenta además de las estrategias de prevención de las que ya hemos hablado:



- **Exteriores vs. interiores:** ¿Recuerdan cómo se transmite el COVID-19 mediante las gotitas cuando alguien respira y cómo se extiende el olor por la casa cuando asamos chiles picantes? Las reuniones en interiores atrapan las gotitas en el aire, sin que tengan a dónde ir. Cuando las personas están fuera, el viento puede alejar las gotitas infectadas.
- **Mientras más tiempo, más riesgo:** Mientras más tiempo pasen a menos de 6 pies/2 metros de una persona con COVID-19, más aumenta su riesgo de infectarse.
- **Número de personas:** En general, mientras menos gente, más segura es la reunión. Pero también piensen en el comportamiento de las demás personas allí. ¿Viajan desde un lugar con muchos casos? ¿Siguen de forma constante las 4 estrategias? ¿Han estado cerca de alguien que dio positivo recientemente o se sienten enfermos?
- **No se reúnan si ustedes u otra persona que va a acudir se sienten enfermos o pertenecen a un grupo de alto riesgo.**
- **Todo el mundo debe usar cubrebocas y mantenerse al menos a 6 pies/2 metros de otras personas.** Si alguien está gritando o cantando, debe incrementar esa distancia porque sus gotitas se están lanzando más lejos.

Prevención en Casa: Fiestas y Reuniones



Prevención en Casa: Antes y Después del Trabajo

Salir de casa:

- Si tienen síntomas del COVID-19, quédense en casa y no vayan al trabajo. Llamen a su supervisor para decirle que tienen síntomas del COVID-19.
- Lávense las manos y llevense unos cubrebocas limpios antes de irse al trabajo.



Compartir Vehículo:

- Si viajan al trabajo con otras personas, tomen siempre estas medidas de seguridad:
 - Usen cubrebocas y viajen solamente con otras personas que usen cubrebocas.
 - Abran todas las ventanas.
 - Manténganse lo más separados posible.
 - Limiten el número de pasajeros para permitir el mayor distanciamiento posible.
 - Intenten viajar con las mismas personas todos los días.

Llegada a Casa del Trabajo:

- Las mismas medidas de seguridad recomendadas a los trabajadores agrícolas antes del COVID-19 también ayudan a evitar la transmisión del COVID-19. Cuando vuelvan a casa del trabajo:
 - Quítense los zapatos fuera de la casa.
 - Laven la ropa inmediatamente, o sepárenla de la otra ropa sucia de la casa.
 - Báñense/dúchense y pónganse ropa limpia.
 - No abracen a su familia ni toquen cosas en casa hasta que se hayan quitado la ropa de trabajo y tomado un baño/ducha.

Prevención en Casa: Antes y Después del Trabajo



Prevención en el Trabajo

Pueden usar los 4 pasos de prevención que hemos comentado en el trabajo para mantenerse seguros, incluyendo usar cubrebocas, mantener la distancia y lavarse las manos.

Sin embargo, su empleador tiene la obligación de protegerles a ustedes del virus también. Su empleador debe:



- Proporcionar capacitación acerca del COVID-19 y decirles que está haciendo en el lugar de trabajo para protegerles a ustedes.
- Proporcionar un cubrebocas si ustedes no tienen uno, y reembolsarles el costo de su cubrebocas, si tuvieron que comprarse uno.
- Asegurarse que pueden mantener 6 pies/2 metros de distancia de sus compañeros de trabajo cuando sea posible.
- Incrementar los protocolos de limpieza y desinfección de espacios y equipos compartidos.
- Proporcionarles equipo de protección personal, como respiradores y guantes, que sean apropiados para las tareas de su puesto.

Si alguien en el trabajo contrae el COVID-19, su empleador tiene las siguientes obligaciones:

- Informarles por escrito si ustedes han estado expuestos.
- Informarles dónde pueden hacerse la prueba o proporcionarles una prueba gratuita.
- Enviar a los empleados expuestos y a los que den positivo a casa para que se autoaislen durante un periodo de tiempo.

Si ustedes estuvieron expuestos en el trabajo pero están en condiciones para trabajar, puede que su empleador tenga que proporcionarles su paga y beneficios regulares mientras ustedes están en cuarentena. Si ustedes no pudieron trabajar debido al COVID-19, puede que sean elegibles para Compensación al Trabajadores o Seguro de Discapacidad del Estado.

Prevención en el Trabajo

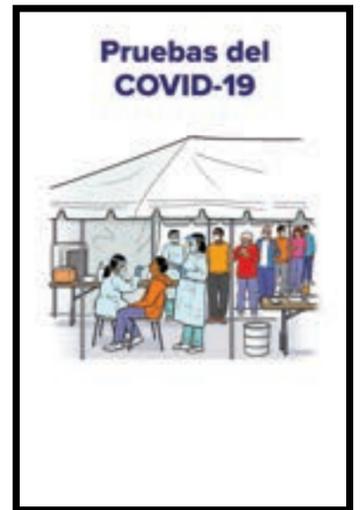


Pruebas del COVID-19

La única forma de saber con seguridad si ustedes tienen COVID-19 es hacerse la prueba.

Se recomienda una prueba del COVID-19 si alguien:

- Tiene síntomas del COVID-19.
- Ha tenido contacto cercano con alguien que haya dado positivo por COVID-19.
- Su empleador, un médico, o el departamento de salud le han recomendado que se haga la prueba.



Hay dos tipos de pruebas de detección del COVID-19 disponible: pruebas vírales y pruebas de anticuerpos.

- **Una prueba viral** comprueba para ver si el virus está en su cuerpo e indica si actualmente tienen una infección. El trabajador de salud pasará un cotonete por el interior de su nariz o boca, o puede que les hagan en lugar de ello una prueba de saliva.
- **Una prueba de anticuerpos** analiza si hay anticuerpos contra el virus en su cuerpo. ¿Recuerdan cuando hablamos de cómo su cuerpo construye sus defensas cuando cree que ha sido infectado por el virus? Los anticuerpos son parte de su sistema inmune y su cuerpo comienza a fabricar muchos de ellos cuando está tratando de defenderse de una infección. Los anticuerpos se quedan en su cuerpo incluso después de irse la infección porque su cuerpo quiere estar preparado por si hay una infección futura. Esa es parte de la razón por la cual las personas son inmunes durante un tiempo después de recuperarse, y también lo que da la capacidad de funcionar a las vacunas. Esta prueba puede indicar si han tenido una infección anteriormente. Un trabajador de salud les puede tomar una muestra de sangre o de saliva.

En California la prueba se hace gratuitamente; no se considera una carga pública. Es importante que averigüen con antelación si la prueba se realizará gratuitamente. La mayoría de los seguros la cubren al 100% y cada condado tiene ubicaciones de pruebas gratuitas. El único momento en que no es gratuita es en algunos centros de Atención Urgente. Si ustedes no tienen seguro les mandarán el cobro. Es muy importante que pregunten siempre primero para confirmar que la prueba es gratuita.

Las personas indocumentadas y las no aseguradas pueden recibir las pruebas y tratamiento necesario para el COVID-19 sin costo también. El uso de Medi-Cal para pruebas o tratamientos relacionados con el COVID-19 no se considera una carga pública.

[Proporcione información sobre cómo encontrar lugares de pruebas gratuitas en su área: <https://covid19.ca.gov/get-tested/#testing-site-search>]

Pruebas del COVID-19



Hacerse la Prueba

Ahora vamos a ver algunos ejemplos de lo que podrían experimentar algunas personas si necesitan hacerse una prueba de detección para el COVID-19. Voy a hacerles algunas preguntas y me gustaría que me dijeran qué piensan de estas situaciones. No se preocupen por equivocarse en las respuestas. La meta de este ejercicio es hacerles pensar sobre la situación y aprender cómo las cosas pueden suceder de forma distinta dependiendo de la persona.



Sara se sintió tan mal que fue a la sala de emergencias. Le hicieron una prueba viral que salió positiva. Un médico le recetó algunos medicamentos para ayudarla con sus síntomas y le dijo que se quedara en casa y se autoaislara.

- **¿Por qué piensan que Sara no necesitó quedarse en el hospital si dio positivo? [Espere respuestas]**
 - No todas las personas infectadas con COVID-19 deben ser hospitalizadas. El médico determina cómo cuidar del paciente basándose en su nivel de salud actual y qué tan graves son los síntomas.

José fue a una de sus citas regulares con el médico para el manejo de la diabetes. Ya no se sentía enfermo y hacía dos semanas que no tenía síntomas, pero le habló al médico sobre sus síntomas anteriores porque estaba preocupado por su esposa. Ella tiene artritis y toma medicamentos que disminuyen las defensas de su cuerpo (el sistema inmune) y la colocan en alto riesgo de síntomas graves del COVID-19. El médico sugirió una prueba de anticuerpos del COVID-19 para ver si José había tenido el COVID-19. También recomendó que su esposa se hiciera una prueba viral.

- **¿Por qué piensan que el médico recomendó una prueba de anticuerpos para José en lugar de una prueba viral como a su esposa? [Espere respuestas]**
 - El médico decidirá lo que piensa que es mejor basándose en la situación específica de cada persona. En este caso, dado que los síntomas de José acabaron hace dos semanas, el médico quería saber si lo había tenido en el pasado, por preocupación de la esposa. No sabemos si la esposa estaba sintiéndose mal, pero para ella la preocupación es si está infectada actualmente, por su riesgo más alto de síntomas graves.

Pedro no tenía ningún síntoma, pero recibió una llamada del departamento de salud y le informaron que había estado recientemente en contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmado. Le recomendaron que fuera a hacerse la prueba.

- **¿Por qué necesita Pedro hacerse la prueba si no tiene síntomas? [Espere respuestas]**
 - Porque existe la posibilidad de que esté infectado pero sea asintomático. Es importante que averigüe si está infectado, porque puede seguir transmitiendo el virus incluso aunque no tenga síntomas.
- **¿Qué pasa si Pedro es indocumentado? ¿Vale la pena arriesgarse a que compartan su información privada solo para hacerse la prueba, cuando ni siquiera se siente enfermo? [Espere respuestas]**
 - Su información médica es confidencial y no se compartirá con agencias gubernamentales federales o de inmigración. Es importante que Pedro averigüe si está infectado para que pueda tomar las medidas adecuadas para evitar que el virus se transmita a otras personas.

Estos son solo algunos ejemplos de lo que podría suceder, pero no conocemos todos los detalles que tendrá en cuenta un médico cuando decida qué debería suceder.

Recuerden, la situación específica de cada persona es diferente, y el médico decidirá qué es mejor basándose en las circunstancias únicas de cada persona. Si alguna vez están confundidos sobre una decisión o recomendación, no tengan miedo a pedirle al médico que se la explique.

Hacerse la Prueba



Pruebas del COVID-19: Verdadero o Falso

Ahora voy a hacer algunas declaraciones sobre las pruebas del COVID-19 y el cuidado posterior, y me gustaría que me dijeran si piensan que son verdaderas o falsas.

Las personas que van al hospital son las que mueren.

- **Falso** - Algunas personas piensan que una vez que ingresan en el hospital, solo empeorarán y morirán. Estar en el hospital no significa automáticamente que ustedes se enfermarán más; solo significa que en ese momento necesitan más cuidados para incrementar las probabilidades de mejorar. El propósito es intentar evitar que ustedes empeoren. No deben evitar ir al hospital si lo necesitan.

Si voy a hacerme la prueba, la información no se compartirá con otros, incluyendo el gobierno.

- **Verdadero** - Su información médica es privada y no se comparte. Si ustedes dan positivo, eso se compartirá con su departamento local de salud, solo para que alguien pueda contactarles para preguntarles de su infección y de las personas que les rodean que pueden haberle transmitido la enfermedad o pueden estar expuestos. No se compartirá con agencias gubernamentales federales o de inmigración.

Todas las personas que van a la clínica a hacerse la prueba ya están contaminadas.

- **Falso** - Las personas van a la clínica por muchas razones, como José, que tenía una cita para su diabetes. Algunas personas puede que tengan algunos síntomas y quieran hacerse la prueba para asegurarse que no tienen el COVID-19.

La prueba contamina al paciente con COVID-19.

- **Falso** - La prueba en sí misma no contiene el virus. La prueba toma una muestra de su moco o sangre y después se envía a un laboratorio para identificar rastros del virus o anticuerpos.



Pruebas del COVID-19: Verdadero o Falso



Rastreo de Contactos

¿Recuerdan que hablamos de cómo su información no se compartiría con el gobierno, pero si dan positivo, su resultado se compartirá con el departamento de salud?

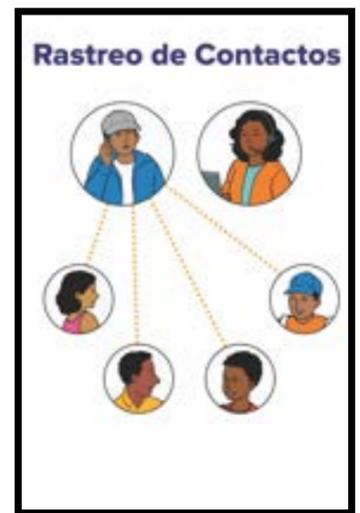
Cuando alguien da positivo por COVID-19, los funcionarios de salud pública intentan identificar a todos aquellos con los que puede haber tenido contacto esa persona. Esto se llama “rastreo de contactos”.

Si ustedes dan positivo, alguien del departamento de salud probablemente les llamará para pedirles información sobre con quién estuvieron en contacto durante el periodo en que fueron contagiosos.

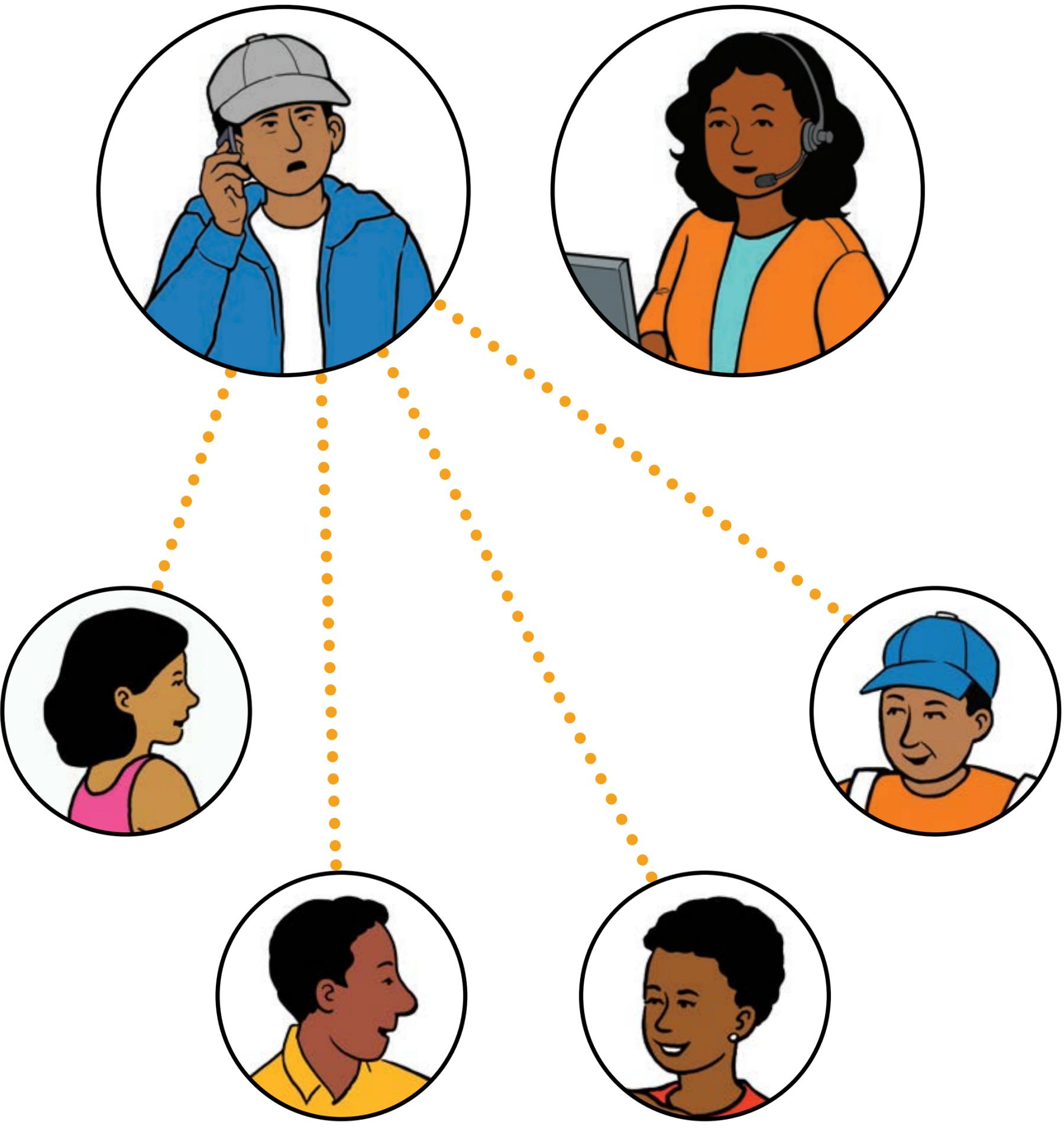
Toda la información compartida con el personal del departamento de salud es **CONFIDENCIAL**. Los rastreadores de contactos harán preguntas básicas como su nombre y edad, los sitios en los que ustedes han estado, y las personas con las que han pasado tiempo. Esas personas serán contactadas y se les dirá que pueden haber estado expuestas al COVID-19, pero no se compartirá el nombre de ustedes con ellos.

Nunca se les pedirá dinero ni información sobre su sueldo, cuenta bancaria, tarjetas de crédito, número del seguro social o situación de inmigración. Ustedes recibirán consejos sobre cómo aislarse de otras personas para evitar transmitir la enfermedad a las personas a las que aman y a su comunidad.

El rastreo de contactos ayuda a protegernos a todos en la comunidad porque informa a las personas que han podido estar expuestas al COVID-19, para que puedan tomar medidas preventivas antes de exponer potencialmente a otros.

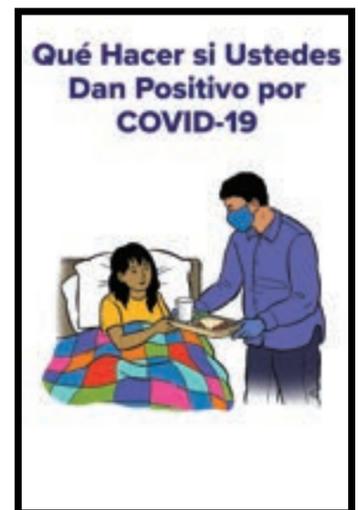


Rastreo de Contactos



Qué Hacer si Ustedes Dan Positivo por COVID-19

Si ustedes dan positivo por COVID-19, se recomienda que permanezcan en casa aislados un cierto número de días. La cantidad de tiempo durante el cual deben aislarse dependerá del consejo de un profesional médico, pero es común que sea alrededor de 10 días después de que comenzaran los síntomas, y:



- Haya desaparecido su fiebre durante 24 horas sin ayuda de medicinas, Y
- Hayan mejorado sus síntomas (como tos y falta de aliento).

El aislamiento es necesario para evitar que sus gotitas respiratorias entren en contacto con otras personas. Al eliminar el contacto con una persona infectada, es posible evitar el contagio de muchas más.

Durante el aislamiento, ustedes también deben tener cuidado para evitar el contacto con su familia. Quédense en una habitación separada del resto de la gente que viva con ustedes y, si es posible, usen un baño separado.

También es muy importante que todas las demás personas de la unidad familiar se hagan la prueba y comiencen a vigilarse a sí mismos por si tienen síntomas.

Si por cualquier razón no es posible que la persona infectada esté en una habitación separada, hay unas pocas cosas que pueden hacerse para minimizar el riesgo de transmitir el virus en un espacio compartido. Se recomienda lo siguiente:

- Mejorar la circulación del aire abriendo la ventana.
- Comer en áreas separadas.
- Evitar visitas innecesarias, especialmente para personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Evitar compartir objetos personales, incluyendo platos y tazas.
- Usar cubrebocas cuando estén cerca de otras personas en la casa y cuando salgan, aunque si ustedes son la persona infectada, no deben salir.
- Limpiar y desinfectar el baño después de cada uso.

La persona a cargo de cuidar de una persona infectada también debe aislarse y cambiar sus hábitos.

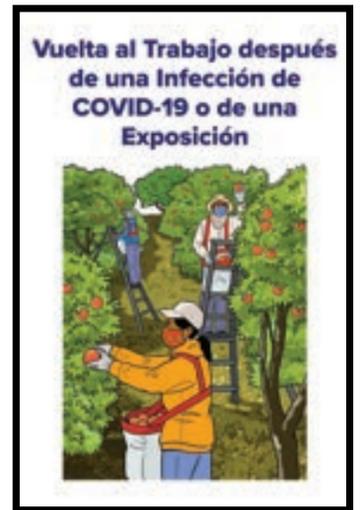
- Limite el contacto con la persona infectada y póngase cubrebocas antes de entrar en la habitación en la que está.
- Mantenga vajilla separada para su uso.
- Lleve guantes para manejar los platos, tazas/vasos o cubiertos que use la persona.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes o manejar objetos usados.
- Ponga en práctica medidas preventivas de todos los días: lavarse las manos frecuente, evitar tocarse los ojos, nariz y boca sin lavarse las manos, y limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia.
- Limpie y desinfecte la casa y también el baño que se comparta con la persona infectada.
- Proporciónale suministros personales de limpieza, como pañuelos de papel, toallas de papel, productos de limpieza y desinfectantes.

Qué Hacer si Ustedes Dan Positivo por COVID-19



Vuelta al Trabajo después de una Infección de COVID-19 o de una Exposición

Como decíamos antes, si ustedes dan positivo o descubren que estuvieron expuestos a alguien que dio positivo por COVID-19, su proveedor médico y su empleador (si ustedes estuvieron expuestos en el trabajo) les recomendarán que se autoaislen durante un periodo de tiempo para asegurarse de no transmitir el virus a otras personas.



Si ustedes dan positivo por COVID-19, deben informar a su empleador para que pueda tomar medidas para proteger a sus compañeros de trabajo. Los empleadores deben excluirlos del trabajo si dan positivo por COVID-19 o si ustedes estuvieron expuestos al COVID-19 en el trabajo. Ustedes tienen permitido quedarse en casa si están enfermos, sin represalias.

Si ustedes dieron positivo y tuvieron síntomas, deben quedarse en casa hasta que suceda lo siguiente:

- Hayan pasado al menos 24 horas desde que se haya resuelto una fiebre de 100.4°F/38°C o más sin utilizar medicamentos que reduzcan la fiebre; **Y**
- Hayan mejorado los síntomas del COVID-19; **Y**
- Hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron por primera vez los síntomas del COVID-19.

Si ustedes dieron positivo y no tuvieron síntomas, deben quedarse en casa hasta que:

- Hayan pasado al menos 10 días desde su primera prueba positiva.

Si ustedes han estado expuestos a alguien con el virus en el trabajo, ustedes deben:

- Quedarse en casa durante 10 días desde la fecha de su última exposición conocida y vigilarse por si tienen síntomas.
- Si desarrollan síntomas durante los 10 días, deben hacerse la prueba e informar a su empleador si dan positivo.

Una vez más, cuánto tiempo ustedes tengan que autoaislarse y cuándo pueden regresar al trabajo será determinado por su proveedor médico, su empleador, y en algunos casos, el departamento de salud pública.

Vuelta al Trabajo después de una Infección de COVID-19 o de una Exposición



Reducir el Contagio: Verdadero o Falso

Voy a hacer ahora algunas declaraciones sobre como reducir la transmisión del COVID-19, y me gustaría que me dijeran si piensan que son verdaderas o falsas.

Es normal que el departamento de salud pregunte por ciertos datos personales, como mi número del seguro social o número de cuenta bancaria.



- **Falso** - Alguien del departamento de salud puede que llame para informarles si ustedes estuvieron expuestos a otra persona que dio positiva o para darles consejos y preguntarle sobre las personas que estaban alrededor de ustedes si ustedes dieron positivo, y esta información se mantiene confidencial. Pero nunca les pedirán dinero ni información sobre su salario, cuenta bancaria, tarjetas de crédito, número de seguro social, o situación de inmigración.

Si doy positivo por COVID-19, solo necesito aislarme durante 10 días después de que comenzaran mis síntomas, incluso si sigo sintiéndome enfermo después de 10 días.

- **Falso** - El número de días que necesita aislarse si ha estado enfermo dependerá del consejo de su proveedor de salud, pero por lo general es al menos 10 días después de que aparecieron los primeros síntomas, **SI** sus síntomas han mejorado **Y** su fiebre ha desaparecido por 24 horas sin la ayuda de medicamentos.

Si di positivo, no puedo volver a trabajar hasta que tenga una prueba con resultado negativo.

- **Falso** - Su empleador no puede exigirles que tengan una prueba con resultado negativo para volver a trabajar. Recuerden, los requisitos para volver a trabajar dependerán de que hayan tenido síntomas o no. Si dieron positivo y tuvieron síntomas, deben quedarse en casa hasta que: hayan pasado al menos 24 horas desde que se haya resuelto una fiebre de 100.4°F/38°C o más sin utilizar medicamentos que reduzcan la fiebre; hayan mejorado los síntomas del COVID-19; **Y** hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron por primera vez los síntomas del COVID-19. Si ustedes dieron positivo y no tuvieron síntomas, deben quedarse en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días desde su primera prueba positiva.

Si estuve expuesto a alguien en el trabajo, tengo que hacerme la prueba.

- **Falso** - No es obligatorio que se hagan la prueba, pero deben quedarse en casa durante 10 días desde su última exposición conocida y vigilarse por si tienen síntomas. Si desarrollan síntomas durante los 10 días, deben hacerse la prueba e informar a su empleador si dan positivo.

Reducir el Contagio: Verdadero o Falso



