

¿Qué es el Coronavirus?



COVID-19 es una nueva forma de coronavirus, ha sido declarado una pandemia mundial por la Organización Mundial de Salud (OMS). El virus tiene síntomas similares a los de la influenza, se propaga rápidamente y tiene el potencial de sobrepasar la capacidad de la infraestructura del sistema médico en el país. **Aquello/as que corren más riesgos son las personas mayores (60+) y aquellas con problemas de salud como asma, COPD, diabetes, y condiciones cardíacas.**

¿Entonces por qué tanta ansiedad pública?

COVID-19 es extremadamente contagioso, y nuestro sistema de salud no está preparado para atender a todas las personas al nivel que se está propagando. Es nuestra responsabilidad colectiva reducir la propagación del virus a aquellos que son más vulnerables. **Lo más importante es prevenir enfermarnos y enfermar a otros. Como la influenza, lo mejor que podemos hacer es mantenernos saludables. Podemos salvar vidas practicando el distanciamiento social, lavándonos las manos regularmente y evitando tocarnos la cara.**

Recursos de salud gratuitos o de bajo costo en Rhode Island

*** Si cree que tiene el Coronavirus, por favor PRIMERO LLAME ***

Centros de salud en la comunidad- Sin seguro → tarifas basadas en su ingreso; Aceptan seguro

- ◆ Blackstone Valley Community Health Center: Pawtucket & Central Falls - 722-0081
- ◆ Thundermist: West Warwick & Woonsocket - 615-2800

- ◆ Tri-County Health Center: Johnston & N. Providence - 351-2750
- ◆ Providence Community Health Center: Providence - 444-0570
- ◆ East Bay Community Action Program: Riverside & Newport - 437-1008

Clínicas gratuitas- Servicios gratuito o de bajo costos

- ◆ Clinica Esperanza, Providence - 347-9093
- ◆ Rhode Island Free Clinic, Providence - 274-6347

Los costos de atención médica en las salas de emergencia y centros de cuidado urgente **son más caros**. Si tiene una emergencia, estos son algunos hospitales locales:

- ◆ Rhode Island Hospital / Hasbro Children's Hospital (Providence)
- ◆ Miriam Hospital (Providence)
- ◆ Roger Williams Medical Center (Providence)
- ◆ Kent Hospital (Warwick)
- ◆ Newport Hospital (Newport)
- ◆ South County Hospital (Wakefield)

COVID-19 Datos Basicos

- ◆ El COVID-19 puede manifestarse con síntomas leves. Los síntomas más comunes son tos seca y fiebre.
- ◆ COVID-19 se propaga vía "transmisión aerosol" (estando a 6 pies de alguien que tose o estornuda) o cuando tocamos superficies que han sido expuestas al virus en los últimos 9 días.
- ◆ Los síntomas pueden ocurrir 2-14 días después de la exposición. Si cree que ha estado expuesto/a al virus, llame a su médico (consulte las opciones de bajo costo) y, si es posible, aíslese por 14 días.
- ◆ El tratamiento es principalmente atención y apoyo: descansar, beber agua, controlar la tos y la fiebre.
- ◆ Los síntomas graves (fiebre alta, dificultad para respirar) pueden empeorar rápidamente. Busque tratamiento médico en la sala de emergencia de su hospital local.

Protegiéndonos y a los demás

- ◆ **Practique el distanciamiento social** - evite las multitudes y manténgase a más de 6 pies de distancia de otras personas. Limite el contacto con otros, especialmente aquellos que pueden ser vulnerables a enfermedades graves.
- ◆ **Lavarse** las manos con agua y jabón por más de 20 segundos ayuda a matar el virus. El desinfectante de manos con alcohol (que contenga por lo menos 60% alcohol) también funciona. ¡Asegúrese de limpiar entre los dedos y debajo de las uñas! Considere limpiar superficies que se tocan con frecuencia, como los teléfonos.
- ◆ Evite tocarse la cara con las manos sucias.
- ◆ Si se siente enfermo/a, quédese en casa, aíslese y llame a un médico.
- ◆ **¿Qué pasa con las mascarillas?**
 - ◇ Las mascarillas no ayudan mucho para detener la propagación del virus. Es mejor usar mascarillas si está enfermo/a o cuida a alguien que está enfermo [ej., fiebre, tos].
 - ◇ Si usa una, trate de no tocarla con las manos.

Preguntese:

- ◆ *¿Tengo alguna condición de salud sin tratar?*
- ◆ *¿Necesito reabastecer mis medicamentos? Inhaladores, insulina, etc.*
- ◆ *¿Hay personas en mi vida inmunocomprometidas o mayores de edad? ¿Cómo puedo apoyarlo/as?*
- ◆ *¿Cómo puedo mantenerme tranquilo/a y conectado/a a la comunidad sin contacto físico?*
- ◆ *¿Hay un consultorio al que pueda acudir si me siento enferma/o?*

Conclusión: ¡Lo mejor que podemos hacer para mantenernos saludables es luchar por comunidades saludables y cuidarnos mutuamente!

Si tiene preguntas mándenos un correo electrónico: amormentalhealth@gmail.com o llame la línea telefónica de AMOR **(401) 675-1414**.

Para más información: health.rhodeisland.gov/covid + covid19.amorri.org