

Información sobre el COVID-19

Para personas
recién llegadas a los
Estados Unidos

Escanee el código con su teléfono
inteligente para escuchar



»» Resumen

El COVID-19 es una enfermedad grave.

Puede protegerse y proteger a los demás del COVID-19.

Vacúnese contra el COVID-19 para obtener la mayor protección.

Hacerse las pruebas de COVID-19 mantiene a nuestras comunidades más seguras.

Si se enfermó, quédese en casa y hágase la prueba.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene más probabilidades de contraer una enfermedad grave.

Mantenga la seguridad cuando viaje a los Estados Unidos.

Puede obtener atención médica en los Estados Unidos.





El COVID-19 es una enfermedad grave

» El COVID-19 es una enfermedad grave.

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que se propaga por el aire y de persona a persona. Más de 1 millón de personas fallecieron por COVID-19 en los Estados Unidos y muchas personas aún se contagian todos los días. Los gobiernos estatales y locales pueden tener diferentes normas relacionadas con el COVID-19.

Su administrador de casos de la agencia de reasentamiento puede ayudarlo a encontrar las normas sobre COVID-19 de su nueva comunidad e información sobre cómo mantenerse a usted y a su familia seguros.

Puede contraer COVID-19 en cualquier momento, incluso mientras viaja. Puede contraer COVID-19 y puede que no lo sepa porque es posible que no se sienta enfermo en absoluto. Esto facilita el contagio a otras personas, incluidos sus familiares, amigos y la comunidad.

Afortunadamente, hay muchas maneras de protegerse y proteger a los demás.





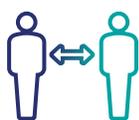
» Puede protegerse y proteger a los demás del COVID-19.

Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca cuando salga de casa:

- Usar una mascarilla en lugares públicos cerrados lo protege a usted y a los demás del COVID-19.
- Cuando lleva puesta una mascarilla, es menos probable que se enferme por respirar el virus, si este se encuentra en el aire.
- Es posible enfermarse con COVID-19 y no saberlo, porque no todo el mundo llega a sentirse enfermo. En este caso, llevar puesta una mascarilla hace que sea menos probable que transmita el virus a otras personas.
- Pregunte en su farmacia local si tienen mascarillas gratis disponibles.

Las mascarillas deben usarse correctamente para ser eficaces:

- Lleve la mascarilla puesta sobre la nariz y la boca.
- Asegúrese de que no haya fugas de aire por la parte superior o por los lados.
- Póngase y quítese la mascarilla con las manos limpias.
- No toque la mascarilla cuando la tenga en la cara.
- Limpie la mascarilla de tela o reutilizable al menos a diario.
- Use su mascarilla desechable una sola vez.
- Reemplace las mascarillas húmedas o sucias de inmediato por una mascarilla limpia y seca.
- Enseñe a los niños mayores de 2 años cómo usar una mascarilla.



Aumente el espacio y la distancia

Para evitar contraer COVID-19, es mejor que evite los lugares cerrados o que mantenga distancia entre usted y los demás.



Tome aire fresco

El COVID-19 se transmite entre personas con más facilidad en lugares cerrados que en lugares abiertos. Pase tiempo al aire libre o ventile los lugares cerrados abriendo las ventanas o con ventiladores.



Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial si estuvo en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no puede lavarse las manos, usar un desinfectante para manos es otra buena opción.





Vacúnese contra el COVID-19

» Vacúnese contra el COVID-19 para obtener la mayor protección.

Hay vacunas que pueden impedir que se enferme gravemente o que lo internen por COVID-19. Las vacunas son inyecciones que se le aplican en el brazo y que le enseñan al cuerpo cómo combatir enfermedades como el COVID-19. En los Estados Unidos, hay vacunas disponibles y seguras contra el COVID-19 para adultos, niños y bebés.

Las vacunas son:

- **Seguras:** se ha demostrado que las vacunas son seguras para personas de diferentes razas, orígenes étnicos, edades y con diferentes afecciones médicas. Es mucho más probable que tenga complicaciones graves por el COVID-19 que por una vacuna. Las vacunas son seguras para las personas que están embarazadas o amamantando.
- **Eficaces:** las vacunas contra el COVID-19 funcionan muy bien. La mayoría de las personas que se enferman de gravedad por el COVID-19 no están al día con sus vacunas. Incluso si se enferma, las vacunas siguen protegiendo a casi todas las personas vacunadas de enfermarse gravemente o morir.

Algunas personas tienen efectos secundarios después de la vacuna y es normal sentirse enfermo durante 1 a 3 días. Los efectos secundarios indican que el cuerpo está generando protección contra el virus. Los beneficios de la vacunación contra el COVID-19 son muchos más que cualquier riesgo posible de los efectos secundarios.





Manténgase al día con sus vacunas



Vacúnese contra el COVID-19 antes de reasentarse

Si recibe ambas dosis de una vacuna de dos dosis (como las de Moderna, Pfizer o Novavax) o una dosis de una vacuna de una dosis (como la de Johnson & Johnson), puede protegerse y proteger a las personas que lo rodean contra el COVID-19 mientras viaja a los Estados Unidos. Vacunarse también lo ayudará a evitar demoras en su viaje y el reasentamiento.



Manténgase protegido contra el COVID-19 dándose los refuerzos

Es importante estar al día con las vacunas contra el COVID-19. Si usted está al día con las vacunas, es menos probable que se enferme de gravedad, que necesite hospitalización o que fallezca por COVID-19. Estar al día significa recibir ambas dosis de una vacuna de dos dosis y luego recibir las dosis de refuerzo recomendadas.

Los refuerzos son dosis que uno puede recibir después de estar completamente vacunado para poder mantenerse protegido contra el COVID-19. Debe recibir un refuerzo algunos meses después de la segunda dosis de una vacuna de dos dosis (como las de Moderna, Pfizer o Novavax) o la primera dosis de una vacuna de una dosis (como la de Johnson & Johnson).



» Hacerse las pruebas de COVID-19 mantiene a nuestras comunidades más seguras.

Controle su salud para verificar si hay síntomas de COVID-19. Es posible estar enfermo con COVID-19 incluso si se vacunó. Entre los síntomas de COVID-19 se incluyen los siguientes:

- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre de 100,4 °F/38 °C o superior
- Fatiga (cansancio)
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolores musculares o corporales
- Vómitos o diarrea
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato

Los síntomas de COVID-19 y los síntomas de la influenza estacional (gripe) son muy similares.

La única forma de saber con certeza si usted tiene COVID-19, gripe u otro virus del resfriado es hacerse una prueba.



Hágase la prueba para proteger a su familia y a su comunidad

Incluso si usted está vacunado, puede contraer COVID-19 y no saberlo porque es posible que usted no se sienta enfermo en absoluto. Puede ayudar a detener la propagación del COVID-19 y proteger a su comunidad haciéndose la prueba y manteniéndose alejado de los demás hasta saber los resultados. Cualquiera puede hacerse la prueba: adultos, niños y bebés.

Debe hacerse la prueba en los siguientes casos:

- Si tiene síntomas
- Si ha estado cerca de alguien más que dio positivo
- Antes y después de viajar
- Antes y después de reunirse en espacios cerrados con muchas personas
- Si lo exige su escuela o trabajo

Muchos lugares ofrecen pruebas

Es posible que pueda hacerse una prueba en un consultorio médico, un centro comunitario de pruebas, en el trabajo, la escuela o una farmacia. Muchas farmacias también tienen pruebas caseras que puede hacerse en la comodidad de su hogar. Consulte a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) o su agencia de reasentamiento sobre otros recursos de prueba en su comunidad.

La prueba es confidencial

Puede obtener una prueba confidencial independientemente de su estado migratorio o si tiene o no cobertura médica o identificación.

La prueba es rápida y segura

Usted o un proveedor de atención médica pueden tomar una muestra de la nariz, la garganta o de saliva. Algunas pruebas le dan resultados en unos minutos y otras pruebas pueden tardar un día o más.



Quédese en casa y hágase la prueba

» Quédese en casa si se enfermó, mientras espera los resultados de la prueba o si da positivo para COVID-19.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para proteger a su comunidad, familiares y amigos es quedarse en casa y no ir al trabajo, la escuela o los eventos sociales si se siente enfermo y mientras espera los resultados de la prueba.

Es importante hacerlo si tiene COVID-19, incluso si no se siente enfermo en absoluto. Muchas personas pueden tratar los síntomas de COVID-19 en casa. Consulte siempre a su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento.

Muchos proveedores de atención médica recomiendan lo siguiente:



- Tomar medicamentos, como acetaminofén o ibuprofeno, para aliviar la fiebre



- Tomar mucha agua



- Descansar mucho para ayudar al cuerpo a combatir el virus



- Tomar medicamentos para el resfriado (como medicamentos para la tos) para sentirse más cómodo



- Quedarse en casa y alejado de los demás, y usar una mascarilla cuando esté cerca de sus seres queridos

Los medicamentos antitusivos son seguros para niños mayores de 6 años.

Hay otros medicamentos disponibles que pueden ayudarlo a recuperarse más rápido del COVID-19, pero es importante comenzar a tomarlos de inmediato, en especial si tiene riesgo de enfermarse de gravedad.

- Si sus síntomas de COVID-19 empeoran, visite a un médico o farmacéutico para obtener estos medicamentos.

- Llame al administrador de casos de su agencia de reasentamiento si necesita ayuda, como un intérprete para hablar con un médico.





» Lllame a su proveedor de atención médica si tiene más probabilidades de contraer una enfermedad grave.

Las personas con determinadas afecciones, que se enumeran a continuación, son más propensas a enfermarse gravemente de COVID-19.

Eso significa que es más probable que:

- necesiten hospitalización;
- necesiten cuidados intensivos;
- necesiten un respirador que los ayude a respirar;
- fallezcan.

Eso se aplica a personas que tienen las siguientes características:

- Son mayores de 65 años.
- Tienen sobrepeso.
- Están embarazadas.
- Tienen diabetes.
- Tienen problemas cardíacos, como insuficiencia cardíaca, arteriopatía coronaria, miocardiopatía o presión alta (hipertensión).
- Tienen problemas pulmonares, como EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), asma (de moderada a grave), enfermedad pulmonar intersticial, fibrosis quística e hipertensión pulmonar.
- Tienen otras afecciones como cáncer, enfermedad hepática crónica, enfermedad renal crónica, anemia de células falciformes, VIH o un sistema inmunitario debilitado.
- Tienen una alteración del desarrollo neurológico, como parálisis cerebral.
- Tienen un dispositivo como una traqueotomía, una sonda de gastrostomía o ventilación con presión positiva.

Si usted tiene alguna de estas afecciones y contrae COVID-19, llame a su proveedor de atención médica. Podrían darle un medicamento para ayudarlo a recuperarse, pero es importante que comience a tomarlo de inmediato.



Ante una emergencia

Si usted tiene alguno de estos síntomas graves, busque atención médica de inmediato llamando al 9-1-1 o yendo a un centro de atención de emergencia o al departamento de urgencias de un hospital:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión constante en el pecho
- Confusión
- Dificultad para despertar o mantenerse despierto
- Cambios en el color de la piel



Manténgase seguro mientras viaja

» Mantenga la seguridad cuando viaje a los Estados Unidos.

Antes de partir

- Visite a su proveedor de atención médica y prepare sus expedientes médicos, incluidos sus registros de pruebas y vacunación contra el COVID-19.
- Reciba un suministro de sus medicamentos habituales para 12 semanas.
- Hable sobre las opciones de vacunación y refuerzos contra el COVID-19 con su proveedor de atención médica.

Durante el viaje

- Use una mascarilla en aeropuertos, estaciones y el transporte público, incluso si está vacunado.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si se siente enfermo durante el viaje, informe a la OIM o al personal de la aerolínea.

Después de su llegada

- Hágase una prueba entre 3 y 5 días después de llegar y controle si tiene síntomas de COVID-19.
- Pregunte a su proveedor de atención médica o al administrador de casos de la agencia de reasentamiento sobre las opciones de vacunación y refuerzos contra el COVID-19 si no está al día con las vacunas.



Obtenga más información en línea.



Para obtener más información sobre el COVID-19 en su idioma, visite <https://nrcrim.org/translations>

» Puede obtener atención médica en los Estados Unidos.

La agencia de reasentamiento lo asistirá con su documentación, que lo ayudará a pagar la atención médica y programar su primera cita médica en los Estados Unidos.

Lleve todos sus expedientes médicos y registros de vacunación a esa cita.

Las farmacias, los consultorios médicos o las clínicas son lugares donde puede recibir atención médica.

- Si su problema no es grave o es habitual, vaya a una farmacia para obtener el medicamento que necesite para tratarlo en casa. Explique su problema al personal de la farmacia y ellos lo ayudarán a elegir el tratamiento adecuado.
- Si no puede tratar su afección en casa, considere ir a un consultorio médico o a una clínica.
- Si tiene una urgencia médica, llame al 9-1-1 o vaya a un centro de atención de emergencia o al departamento de urgencias de un hospital.

Para algunos medicamentos se necesita una receta y para otros no.



Las recetas son permisos especiales que los médicos pueden darle para que pueda comprar el medicamento que necesita en una farmacia. Muchos medicamentos están disponibles sin una receta, pero otros no.



Informe a la OIM (o a su agencia de reasentamiento si ya está en los Estados Unidos) si no tiene la suficiente cantidad de medicamentos para su primer mes en los Estados Unidos.

La atención médica en los Estados Unidos puede ser costosa, pero hay opciones de pago.



Los programas del gobierno pagan los costos de atención médica de los refugiados cuando recién llegan, y de personas con bajos ingresos que califican para programas. Otras personas dependen de un seguro médico privado para pagar sus costos de atención médica.

Usted tiene derecho a recibir atención médica en su idioma.



Los consultorios médicos y las clínicas tienen intérpretes que pueden ayudarlo a entender al personal médico y comunicarse con ellos. Haga preguntas al personal médico si hay algo que no entiende sobre su enfermedad o tratamiento.

La atención médica es privada.



El médico, la clínica o la farmacia no pueden compartir información sobre su atención médica con nadie, ni siquiera con su familia, sin su permiso.



» Dónde recibir ayuda.

Llame al administrador de casos de su agencia de reasentamiento o a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o necesita ayuda con algo. Anote su información de contacto abajo.

Información de contacto del proveedor de atención médica

Nombre: _____

Número de teléfono: _____ - _____ - _____

Información de contacto del administrador de casos de la agencia de reasentamiento

Nombre: _____

Número de teléfono: _____ - _____ - _____

Para obtener más información sobre el COVID-19 en su idioma, visite <https://nrcrim.org/translations>