

Aspectos destacados de COVID-19 de RHCP

3ª edición

Informe de situación (a partir del 12 de abril de 2020)

Condado de Olmsted: 143 casos

Minnesota: 1,621 casos

Estados Unidos: 525,704 casos

(Referencia: Departamento de Salud de MN y CDC)

Detener la propagación

Use tapabocas de tela que cubra la cara en lugares públicos.

Cúbrete al toser o estornudar.

Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos con frecuencia.

Mantenga su distancia social: manténgase a 6 pies de distancia.

Quedarse en casa.

Sus preguntas respondidas

1. Me diagnosticaron COVID-19. ¿Puedo obtenerlo de nuevo?

- Basado en lo que se conoce actualmente - no.
- Pero no sabemos cuánto dura esta protección o inmunidad.

2. ¿Hay alguna prueba para ver si he sido infectado con COVID-19?

- Los laboratorios de la Clínica Mayo han desarrollado una prueba para detectar la presencia de anticuerpos específicos para SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19.
- Pero, aún no se sabe si la presencia del anticuerpo COVID-19 significa que una persona nunca será re-infectada.
- En la actualidad, esta prueba *se limita* solo a aquellos previamente confirmados como COVID-19 positivo.

3. ¿Qué debo hacer si un miembro de la familia está enfermo? ¿Debo ir a trabajar?

- Mientras no experimente síntomas usted mismo, no hay restricciones en las actividades, incluido el trabajo, mientras espera el resultado de la prueba de su familiar.
- Si un miembro de la familia da positivo por COVID-19, no vaya a trabajar y comuníquese con los recursos humanos o el servicio de salud ocupacional de su empleador.
- Si desarrolla fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, diarrea, dificultad para respirar, escalofríos, dolores musculares o pérdida del olfato o del gusto, hágase la prueba de COVID-19 y quédese en casa.

4. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi familia?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante para manos

- Desinfecte los artículos que usted u otras personas tocan con frecuencia, incluidos teléfonos celulares y estuches para teléfonos celulares, manijas de puertas y teclados. Además, desinfecte superficies como encimeras y otros artículos.
- Es razonable cambiarse la ropa de trabajo antes o cuando llegue a casa. Lave frecuentemente con detergente normal. No se necesita lavado adicional ni manejo especial.
- Si está enfermo, quédese en casa e intente limitar su contacto con otras personas.
- Duerma lo suficiente y coma alimentos saludables.
- La mejor forma de proteger a otros no visitarlos personalmente. Pero, es importante mantenerse en contacto con sus familiares, vecinos y amigos usando medios digitales de comunicación.

5. ¿Puedo obtener COVID-19 de los alimentos?

- No hay evidencia actual de que COVID-19 se pueda adquirir a través del consumo de alimentos.
- Las precauciones al comprar alimentos pueden evitar la propagación:
 - Desinfecte los carros de compras y cestas.
 - Mantenga una distancia de 6 pies de otros compradores.
 - Después de comprar, deseche las bolsas desechables, lávese las manos con agua y jabón y desinfecte las encimeras y otras superficies.

6. ¿Se puede transmitir COVID-19 desde los objetos?

- Estudios recientes han demostrado que el SARS-CoV-2 puede permanecer infeccioso en superficies u objetos por hasta 72 horas, pero la mayoría de los virus en la superficie de materiales comunes se vuelve inactivo (no infeccioso) después de las primeras 24 horas.
- Existe evidencia limitada de que las partículas de virus en esos productos transmitan la enfermedad.

7. ¿Dónde puedo obtener comida gratis para mi familia?

- Channel One Food Bank sigue abierto. Consulte <https://www.helpingfeedpeople.org/> para obtener información sobre la distribución y la recogida de cajas de alimentos.
- Puede encontrar la ubicación de los estantes de alimentos a través del sitio del Localizador de recursos de alimentos del condado de Olmsted en <https://coronavirus-response-olmsted-county-mn-gis-olmsted.hub.arcgis.com/app/4e3083d139444f6db35ba93ca055320f>
- Las Escuelas Públicas de Rochester tienen comidas Grab and Go para niños. https://drive.google.com/file/d/12WlyvwHCoPAU3yE_6xvHXXVR-HsOhcJq/view

8. Tengo un familiar que está confinado en su hogar y no puede comprar. ¿Dónde puedo obtener ayuda?

- Las comidas sobre ruedas siguen estando disponibles. Solicite a Family Service Rochester (FSR) en <http://familyservicerochester.org/> o llame al (507) 287-2010.
- Para obtener ayuda con la compra de comestibles y la entrega, envíe una solicitud a FSR. Hay una tarifa de \$ 10.

9. ¿Debo usar una cubierta para la cara en público?

- Sí, todos deben usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos o comunitarios, por ejemplo, en supermercados.
- La cobertura facial debe lavarse diariamente.
- Importante: el uso de cubiertas faciales no reemplaza el distanciamiento social y el lavado frecuente de manos.

10. ¿Quién no debe usar tapabocas de tela?

- Niños menores de 2 años; y cualquier persona que tenga problemas para respirar, o esté inconsciente, incapacitado o incapaz de quitar la cubierta sin ayuda.

