

Lo que necesita saber sobre el Coronavirus (COVID-19)

13 de marzo de 2020



¿Qué es el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)?

Los coronavirus son un gran grupo de virus que pueden causar enfermedades que van desde el resfriado común hasta infecciones respiratorias más graves como la bronquitis, la neumonía o el síndrome respiratorio agudo severo (SARS).

El nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) causa una infección respiratoria que se originó en la provincia de Hubei (Wuhan), China.

Para más información sobre el novedoso coronavirus 2019, visite healthvermont.gov/COVID19.

¿Cuáles son los síntomas?

Como la gripe y otras infecciones respiratorias comunes, los síntomas van de leves a severos y pueden incluir:

- fiebre
- tos
- dificultad respiratoria

Las complicaciones del nuevo coronavirus del 2019 pueden incluir serias condiciones, como la neumonía o la insuficiencia renal, y en algunos casos, la muerte.

¿Cómo se propaga el virus?

Los coronavirus se transmiten principalmente de persona a persona a través de un contacto cercano, por ejemplo, en el hogar, el lugar de trabajo o un centro de atención médica.

¿Qué significa contacto cercano?

El contacto cercano significa estar a menos de dos metros de una persona durante mucho tiempo. Esto sucede al cuidar, ser compañeros íntimos, vivir, visitar o compartir una sala de espera para la atención médica. Si ha estado en contacto cercano con alguien que ha dado positivo en la prueba de COVID-19: quédese en casa, limite su contacto con otras personas y llame al Departamento de Epidemiología del Departamento de Salud al 802-863-7240 para hablar sobre la necesidad de ver a un proveedor y cómo deberá monitorearse a sí mismo para detectar los síntomas.

El contacto cercano NO significa: estar a más de seis pies de distancia en el mismo ambiente interior durante un período de tiempo prolongado, pasar caminando o estar brevemente en la misma habitación con alguien que haya dado positivo en la prueba de COVID-19. En estas situaciones, debe observarse a sí mismo para detectar los síntomas. NO es necesario que llame al Departamento de Salud.

Cuando alguien tiene un resultado positivo en las pruebas de COVID-19, el Departamento de Salud se pone en contacto con los contactos cercanos de la persona.

¿Cómo puedo protegerme contra el nuevo coronavirus 2019?

No hay ninguna vacuna disponible para protegerse contra el nuevo coronavirus 2019.

Hay acciones diarias que pueden ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias.

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si tose o estornuda, cúbrase con un pañuelo de papel y tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia usando un aerosol o una toallita de limpieza doméstica común.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

¿Qué debo hacer si creo que tengo el virus?

Si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar y sus síntomas son peores que los de un resfriado común y ha viajado a un área afectada dentro de los 14 días de la aparición de los síntomas, llame al Departamento de Salud de Vermont Epidemiología al 802-863-7240.

Si ha estado expuesto al nuevo coronavirus 2019, incluso durante los viajes, permanezca en casa y limite el contacto con otras personas para evitar una mayor propagación.

Si está enfermo o preocupado por su salud, contacte a su proveedor de salud **por teléfono**. Por favor, evite ir al hospital, excepto en una situación que pone en riesgo la vida.

Habitantes de la tercera edad de Vermont y las personas con condiciones crónicas

Algunas personas corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de esta enfermedad, entre ellas los adultos mayores y las personas con afecciones médicas crónicas (de larga duración) como enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares. Según los CDC, a partir de los 60 años, existe un riesgo creciente de enfermedad y el riesgo aumenta con la edad. El riesgo más alto de enfermedades graves se da en personas mayores de 80 años.

Las personas mayores y las personas con condiciones crónicas deben tomar precauciones adicionales, entre ellas:

- Almacene suministros
- Evite las multitudes
- Evite los viajes en crucero y los viajes en avión no esenciales
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas

Lea la guía completa del CDC sobre [Personas en riesgo de enfermedades graves de COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) en esta dirección: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

¿Debo evitar viajar a algunos lugares?

Infórmese sobre los consejos de viaje relacionados con el coronavirus 2019:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers

What you need to know about Coronavirus (COVID-19)

March 13, 2020



What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit healthvermont.gov/COVID19.

What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on [People At Risk for Serious Illness from COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) at this address: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Should I avoid travel to some places?

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers