

Preguntas más frecuentes sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)

¿Qué es (COVID-19)?

COVID-19 (conocido como nuevo coronavirus) es una nueva enfermedad que causa síntomas similares como los de la gripe. Muchos de los casos son leves a moderados. Personas mayores con condiciones preexistentes tal vez experimenten enfermedades respiratorias severas o muerte, si están infectados.

¿Qué está haciendo Maine Health para prepararse?

MaineHealth está en contacto diariamente con CDC en Maine y US CDC para monitorear la propagación de este brote. Nuestra comunidad del hospital tiene un plan fuerte en orden para enfermedades infecciosas y pandemias. Entrenamientos y preparaciones, para una situación tal como esta, se han dirigido por muchos años. Nuestro personal está entrenado para proveer servicios especializados en cuidados de enfermedades respiratorias y ellos tienen los suministros que necesitan para hacerlo seguramente. Nosotros también estamos tomando todas las medidas necesarias para proteger a nuestros pacientes, visitantes y personal:

- Evaluación de síntomas para todos los pacientes
- Manteniendo todas las superficies limpias
- Lavándonos las manos frecuentemente
- Implementando nuevas políticas para visitantes
- Cancelando citas y procedimientos que no son esenciales

Por favor no llame a chequear el estado de un procedimiento ni visite al hospital o clínica al menos que sea importante. Nosotros le contactaremos a usted. Por favor chequee las políticas locales de visita del hospital antes de su llegada (vea el enlace abajo). Nosotros reconocemos el valioso papel que cumplen los miembros de la familia y los visitantes en el proceso de recuperación. Gracias por su comprensión y su cooperación con nuestros esfuerzos para mantener protegidos a nuestros pacientes, visitantes y personal.

¿Cuales son los síntomas de infección del (COVID-19)?

La enfermedad reportada tiene un rango de síntomas entre leve y severa y muerte para los casos de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Los siguientes síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de la exposición.

MaineHealth

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Si usted desarrolla síntomas del COVID-19, obtenga asistencia médica inmediatamente. Signos de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión o inhabilidad para reaccionar
- Labios o cara azulosa

** No todos los síntomas están incluidos. Por favor consulte su doctor de cabecera por cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante.*

La pandemia del COVID-19 es una situación que se propaga rápidamente. [Visite la página web del CDC federal](#) para consultar la información más actualizada del COVID-19 y sus signos y síntomas.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia?

Lave sus manos frecuentemente.

- **Lave sus manos** frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos especialmente después de haber estado en un área pública, o después de sonarse la nariz, toser, o estornudar.
- Si no tiene agua y jabón disponible, **use un gel desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol**. Cubra todas las superficies de sus manos y frótalas juntas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocar sus ojos, nariz y boca** con las manos sin lavar.

Evite contacto cercano.

- **Evite contacto cercano** con personas que estén enfermas.
- Coloque **distancia entre usted y otras personas** si el COVID-19 está propagándose en su comunidad. Esto es especialmente importante para personas quienes están en alto riesgo de enfermarse severamente.

MaineHealth

Quédese en su casa si usted está enfermo.

- **Quédese en su casa** si está enfermo, excepto si necesita atención médica.

Cúbrase cuando tose o estornuda.

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo cuando tose o estornuda o use la parte interna de su codo para cubrirse.
- **Bote a la basura** pañuelos usados.
- Inmediatamente **lave sus manos** con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Si no tiene jabón ni agua disponible, limpie sus manos con un gel desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.

Use una máscara si está enfermo.

- **Si está enfermo:** Usted debe usar una máscara cuando usted está alrededor de personas (p. ej. compartiendo una habitación o vehículo) y antes de entrar a la oficina de su doctor. Si usted no puede usar una máscara (p. ej. le causa dificultad para respirar), usted necesita hacer su mejor esfuerzo para cubrir la tos o el estornudo y las personas que están cuidando de usted deben usar la máscara si ellos entran a sus habitación.
- **Si usted no está enfermo:** Usted no necesita usar una máscara a menos que usted esté cuidando a alguien que esté enfermo (y la persona no puede usar una máscara). Las máscaras podrían agotarse y deben ser guardadas para los proveedores de salud.

Lave y desinfecte.

- **Lave y desinfecte frecuentemente las superficies que toca diariamente.** Esto incluye mesas, chapas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, baños, inodoros, fregaderos y lavabos.
- **Si las superficies están sucias, límpialas:** Use detergente o jabón y agua antes de desinfectarlas.

Guía de desinfección del CDC

Adultos mayores y personas con condiciones crónicas como del corazón o pulmones, o con enfermedades como diabetes parecen correr más riesgo de desarrollar complicaciones más severas de la enfermedad del COVID-19. Por favor consulte con un proveedor médico sobre pasos adicionales que usted debe tomar para protegerse. La pandemia del COVID-19 es una situación que se está propagando rápidamente. Visite la página web federal del CDC para obtener la información más actualizada en cómo protegerse a usted y a las personas que usted quiere.

¿Qué debo hacer si me siento enfermo ?

Permanezca en su casa a excepción que usted necesite atención médica.

- **Permanezca en casa:** Las personas que están ligeramente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No deje su casa excepto para recibir atención médica. No visite áreas públicas.
- **Permanezca en contacto con su doctor.** Llame antes de obtener cuidado médico. Esté seguro de solicitar atención médica si se siente peor o piensa que sea una emergencia.
- **Evite usar transporte público:** Evite usar transporte público, compartir transporte en carro o taxi.
- **Sepárese de otras personas en la casa.**
- **Permanezca separado de otras personas:** Lo más posible, usted debe permanecer en un área específica “habitación de enfermo” y lejos de otras personas de su casa, use un baño diferente sí lo tiene disponible.
- **Limite el contacto con mascotas y animales:** Usted debe restringir el contacto con mascotas y animales así como usted lo haría con otras personas.
 - Aunque no hemos tenido reportes de mascotas u otros animales enfermos con COVID-19, se recomienda que la gente con el virus limite el contacto con los animales hasta que más información sea conocida.
 - Cuando sea posible, deje que otro miembro de la familia cuide los animales mientras usted siga enfermo con COVID-19. Si usted tiene que cuidar a su mascota o estar alrededor de animales mientras está enfermo,

MaineHealth

lavese las manos antes y después de interactuar con ellos. [Vea en enlace sobre COVID-19 y animales](#) para mayor información.

Llame antes de visitar a su doctor.

- **Llame antes:** Si usted tiene una cita médica, llame a la oficina de su doctor o a la sala de emergencia y dígame que usted tiene o cree que tiene COVID-19. Esto le ayudará al personal de la oficina a protegerse y proteger a los pacientes.

Use máscara si está enfermo.

- **Si usted está enfermo:** Usted debe usar máscara cuando está alrededor de otras personas y antes de entrar a la oficina de su doctor.
- **Si usted está cuidando a otros:** Si la persona que está enferma no está usando máscara (p. ej. por que le causa dificultad para respirar) entonces las personas que viven en la casa deben estar en una habitación diferente. Cuando la persona que está cuidando al enfermo entra a la habitación, ellos deberán usar máscara. No se recomienda visitantes ni otras personas que cuidan enfermos.

Cubra su tos y sus estornudos.

- **Cúbrase:** Cubra su boca y su nariz con un pañuelo cuando tose o estornuda.
- **Desechar:** Bote el pañuelo a la basura que debe estar recubierta.
- **Lave sus manos:** Inmediatamente lave sus manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Si no tiene jabón y agua disponible, limpie sus manos con un gel desinfectante para manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol.

Limpie las manos constantemente.

- **Lave las manos:** Lave las manos frecuentemente con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño y antes de comer o preparar comida.
- **Gel desinfectantes para las manos:** Si no tiene jabón ni agua disponible, use un gel desinfectante para las manos con un mínimo de

MaineHealth

60% de alcohol, cubra toda las superficies de sus manos y frótalas hasta que las manos se sientan secas.

- **Jabón y agua:** Jabón y agua son las mejores opciones especialmente si sus manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse:** Evite tocarse los ojos, nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir objetos de la casa.

- **No comparta:** No comparta platos, vasos, tasas, cubiertos, toallas o tendidos con otra persona.
- **Limpie cuidadosamente después de su uso:** Después del uso de estas cosas, lávelas cuidadosamente con jabón y agua y colóquelas en el lavaplatos.

Limpie todas las superficies de “alto contacto” todos los días.

- Limpie todas las superficies de alto contacto en el área de aislamiento (“habitación del enfermo” y baño) todos los días; deje que la persona que lo cuida limpie y desinfecte el área de alto contacto en otras partes de la casa.
- Limpie y desinfecte **rutinariamente las áreas de alto contacto en su “Habitación de enfermo” y el baño. Deje que alguien más limpie y desinfecte las superficies de áreas comunes, pero no su habitación o su baño.**
 - Si la persona que lo cuida u otra persona necesita limpiar o desinfectar la habitación o el baño de la persona enferma, ellos deberían hacerlo cuando sea necesario. El cuidadora y otras personas deben usar máscara y esperar lo más que puedan después de que la persona enferma haya usado el baño.
 - Superficies de alto contacto incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesones, mesas, manijas de puerta, objetos de baño, inodoros, lavabos, teclados, tabletas y mesas de noche.
- **Limpie y desinfecte áreas que puedan tener sangre, materia fecal, o cualquier tipo de fluidos del cuerpo.**

MaineHealth

- **Limpiadores de casa y desinfectantes:** Limpie las áreas y objetos con jabón y agua u otro detergente si están sucias, luego use el desinfectante de la casa.
 - Esté seguro de seguir las instrucciones en la etiqueta para asegurarse que está usando el producto adecuadamente y de forma segura. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda por varios minutos para asegurar de matar los gérmenes. Muchos otros también recomiendan precauciones como usar guantes y máscara y estar seguro de tener buena ventilación durante el uso de estos productos.
 - Muchos de los productos de desinfección para la casa son EPA-registrados y deben ser efectivos. Vea la guía de desinfección del CDC.

Monitoree sus síntomas.

- **Busque atención médica, pero llame primero:** Busque atención médica pero llame primero si su enfermedad empeora (p. ej. si usted tiene problemas para respirar).
- **Llame a su doctor antes de ir:** Antes de ir a la oficina del doctor o a la sala de emergencia, llame primero y dejeles saber sus síntomas. Ellos le dirán que debe hacer.
- **Use una máscara:** Si es posible, colóquese una máscara antes de entrar al edificio. Si no se puede poner una máscara, trate de guardar distancia con otras personas (al menos 6 pies). Esto ayudará a proteger la gente que esta en el área de espera.
- **Siga las instrucciones de su doctor y del departamento local de salud:** Sus autoridades locales le darán instrucciones en cómo chequear los síntomas y reportar la información.

Llame al **911** si usted tiene una emergencia médica: Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique a la operadora que usted tiene o piensa que tal vez tiene COVID-19. Si le es posible, use una máscara antes de que el personal médico llegue.

MaineHealth

La pandemia del COVID-19 es una situación de evolución rápida. [Visite la página web Federal del CDC](#) para obtener información sobre que hacer si usted se siente enfermo.

¿Cómo se puede propagar el COVID-19?

El virus se puede propagar de persona a persona :

- entre personas que han estado en contacto cercano con otras personas (menos de 6 pies)
- a travez de gotas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda

Estas gotas pueden caer en la boca o la nariz de personas que están cerca o es posible que las inhalen a los pulmones. Es posible que una persona pueda infectarse con COVID-19 tocando una superficie u objeto que tiene el virus y luego se toque la cara, nariz u ojos.

Alguien que esté activamente enfermo con COVID-19 puede propagar la enfermedad a otros. Es también posible que las personas que estén infectadas de COVID-19 pero que no experimentan síntomas pueden contagiar a otros.

La pandemia del COVID-19 es una situación que se está propagando rápidamente. [Visite la página de Preguntas Frecuentes](#) para obtener la información mas actualizada en cómo el virus se está expandiendo.

Si usted desarrolla síntomas como fiebre, tos, y/o dificultad para respirar y ha estado en contacto cercano con personas que tengan COVID-19, por favor permanezca en su casa y llame a sus doctor.

Pacientes mayores e individuos que tengan condiciones médicas severas o que tengan el sistema inmunológico comprometido deberán contactar sus doctor inmediatamente.

Si usted tiene síntomas severos, como dolor persistente en el pecho o presión en el pecho, nueva confusión, o inhabilidad de reaccionar, o labios o cara color azulada, contacte a su doctor de cabecera o la sala de emergencia y busque atención inmediata. Su doctor determinará si usted tiene signos y síntomas de COVID-19 y si usted necesita hacerse el examen.