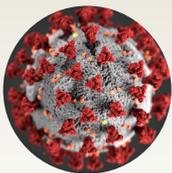


Lo que debe saber sobre el COVID-19 si está encarcelado o detenido

COVID-19



- El COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo virus (SARS-CoV-2), que puede propagarse de persona a persona y se ha propagado en todo el mundo.
- Muchas personas que tienen el COVID-19 no se sienten enfermas.
- Entre los signos y síntomas del COVID-19 que tienen quienes sí se sienten enfermos están:
 - » Fiebre/escalofríos
 - » Tos
 - » Cansancio
 - » Dificultad para respirar
 - » Dolor de cabeza o en el cuerpo
 - » Pérdida del gusto o del olfato
 - » Dolor de garganta
 - » Congestión nasal o moqueo
 - » Náuseas o vómitos
 - » Diarrea

Cómo se propaga el COVID-19



- El virus se propaga por medio de gotitas que hay en el aliento (“gotitas respiratorias”) cuando una persona con COVID-19 respira, tose, estornuda, habla o canta a menos de 6 pies o 2 metros (aproximadamente el largo de dos brazos) de los demás.
 - » Las gotitas respiratorias con el virus pueden caer en la boca, la nariz o los ojos de las personas que estén cerca.
 - » A veces las gotitas pueden quedar en el aire durante minutos u horas e infectar a alguien que esté a más de 6 pies o 2 metros
- Las personas también podrían infectarse al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Personas en riesgo de tener el COVID-19



- Cualquier persona puede infectarse.
- Los adultos mayores y las personas con ciertos problemas médicos tienden a enfermarse más gravemente con el COVID-19. Entre estos problemas médicos están:
 - » Cáncer
 - » Enfermedad renal crónica
 - » Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)
 - » Enfermedad de células falciformes
 - » Problemas cardíacos
 - » Obesidad
 - » Tabaquismo
 - » Diabetes *mellitus* tipo 2



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Lo que puede hacer para reducir su exposición

- Trate de mantenerse a 6 pies o 2 metros (el largo de dos brazos) de los demás, especialmente de las personas que no sean de su pabellón. Por ejemplo, trate de mantenerse al menos a 6 pies o 2 metros de los demás durante las comidas o cuando vaya al baño.
- Toda vez que sea posible póngase una mascarilla que cubra la nariz y la boca, especialmente si va a estar a menos de 6 pies o 2 metros de otra persona.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, después de ir al baño, antes de comer, antes y después de preparar alimentos y antes de tomar medicamentos.
 - » Si está disponible, también puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cúbrase las manos con desinfectante y fróteselas hasta que se sientan secas.
- Tosa y estornude en la parte superior del brazo o un pañuelo desechable, y bote el pañuelo desechable en un recipiente de basura.
- Evite compartir utensilios para comer, platos, vasos y tazas.
- Si es posible, vaya afuera durante su tiempo de recreación, para que sea más fácil mantenerse a 6 pies o 2 metros de los demás.
- Trate de dormir con la cabeza y los pies para el lado contrario de los demás cuando haya varias camas en un mismo espacio. Esto le da más espacio entre su cara y la de los que estén a su alrededor.
- Informe a los visitantes y los voluntarios, antes de que viajen a las instalaciones, que deben prever que los van a chequear para ver si tienen el COVID-19 (incluido un chequeo de temperatura), y que no podrán entrar si no pasan el proceso o si no dejan que los chequeen.

Si usted estuvo cerca de alguien con COVID-19

- Tal vez se le haga la prueba del virus introduciendo un bastoncito de algodón en la nariz, aunque no se sienta enfermo.
- Tal vez se lo envíe a un área de cuarentena. Esto se hace para que, si usted se enferma, pueda obtener atención médica y no contagie a otros. La cuarentena no se usa para castigarlo ni debido a que usted se haya metido en problemas. Puede que usted sea puesto en cuarentena solo o con otros que hayan estado cerca de alguien con COVID-19, a fin de protegerlo a usted y a los demás.

Qué hacer si se siente enfermo

- Avísele a un oficial o un miembro del personal del establecimiento penitenciario si se siente enfermo.
- Tal vez se lo ponga en aislamiento médico. Esto se hace para que pueda obtener atención médica y no contagie a otros. El aislamiento médico no se usa para castigarlo.
- Tal vez se le haga la prueba del virus introduciendo un bastoncito de algodón en la nariz:
 - » Si está infectado con el virus, tal vez le digan que debe quedarse en el área de aislamiento médico.
 - » Si no está infectado con el virus, tal vez lo manden de vuelta a su pabellón.

Si tiene más preguntas o preocupaciones

Su departamento de salud local o estatal es un muy buen recurso si usted tiene preguntas o preocupaciones.

Sitios web con más información:

- COVID-19, póngase una mascarilla: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- El COVID-19 en establecimientos penitenciarios y de detención: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/correction-detention/index.html>
- Para encontrar el nombre y el número de teléfono de su departamento de salud estatal, consulte: <https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/es/healthdepartments.html>
- Para encontrar el nombre y el número de teléfono de su departamento de salud local, consulte: www.naccho.org/membership/lhd-directory