

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus. Hay muchos tipos de coronavirus y el COVID-19 es un coronavirus recién descubierto. Las personas mayores de 65 años y las personas con condiciones crónicas como la diabetes y el asma tienen más probabilidades de contagiarse del COVID-19 y tienen dificultad para respirar.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Cada vez que alguien tose, estornuda, habla o canta, rocía gotitas diminutas. Si la persona tiene el COVID-19, estas gotas contienen el coronavirus. Las personas cercanas pueden inhalar estas gotitas y contraer el COVID-19. Si no tienes síntomas y el resultado de la prueba es positivo, aún puedes ser contagioso(a) y transmitir el COVID a otras personas. Si has dado positivo en la prueba o has estado cerca de alguien que dió positivo en la prueba del COVID-19, ponte en cuarentena / aíslate durante 10 días para ayudar a retrasar el contagio.

Síntomas del COVID-19

Las personas que tienen el COVID-19 pueden tener alguno o todos estos síntomas:

- Tos
- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Sacudidas repetidas
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del gusto u olfato

No todas las personas que tienen el COVID-19 presentarán síntomas. A esto se le llama asintomático. Incluso si la persona es asintomática, aún puede ser contagiosa y propagar el COVID-19.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo(a) y a otros de contraer el COVID-19?

- Recibe tu vacuna del COVID-19
- Lávate las manos regularmente con agua y jabón
- Usa un cubrebocas cuando estés en público
- No te toques los ojos, la nariz ni la boca
- Manténte a 6 pies de distancia de las personas que no viven en tu hogar
- Limpia las superficies que se tocan con frecuencia todos los días
- Manténte alejado(a) de grandes grupos de personas

Cuidado del COVID-19

Todas las personas que hayan dado positivo al COVID-19, o que hayan estado cerca de alguien que dió positivo, deben ponerse en cuarentena o aislarse durante 10 días.

- **Sin síntomas:** si necesitas ver a un doctor, programa una visita de telesalud llamando a nuestro Centro de Atención al Paciente o en tu cuenta MyAltaMed. Podrás ver a un doctor por teléfono o video sin salir de casa.
- **Síntomas leves:** trata tus síntomas como si fuera resfriado o influenza. Si necesitas ver a un doctor, llama a nuestro Centro de Atención al Paciente o en tu cuenta MyAltaMed para programar una cita.
- **Síntomas graves:** si tienes dificultad para respirar o has tenido fiebre durante más de 4 días seguidos, ve a la sala de emergencias o de atención de urgencia más cercana.