



# COVID-19

## INFORMACIÓN Y RECURSOS

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) es un virus respiratorio que se transmite mediante las gotitas respiratorias. Estas gotitas se propagan cuando una persona infectada tose o estornuda; son inhaladas o ingeridas por individuos no infectados que luego se infectan por el virus. No existe una vacuna contra el COVID-19. La mejor forma de no enfermarse es de poner en práctica las medidas de prevención, incluso el distanciamiento social.

### ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS?

El jabón no solo protege al eliminar la presencia del virus en las manos y echarlo por el desagüe, sino que también descompone el virus. Las moléculas del jabón se entierran en la grasa y cápside vírica. Una vez el jabón pasa la capa protectora del virus, el virus se desintegra, y de esta forma se rinde inefectivo para infectar. El truco está en que haya al menos 20 segundos de interacción con los potenciales virus en las manos para que el jabón pueda descomponer las partículas víricas. Por eso, los expertos recomiendan que nos lavemos las manos con jabón y agua templada durante al menos 20 segundos (cantando la canción del alfabeto) después de estornudar, toser, tocarnos la cara o salir en público.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Distanciamiento social significa evitar el contacto cercano con otros individuos para prevenir la transmisión del virus. Ya que algunos individuos contagiados no demuestran síntomas, es difícil identificar quien está infectado por el virus. Los expertos fuertemente recomiendan no salir afuera, y recomiendan que se haga únicamente si uno necesita hacer la compra, tiene una emergencia médica, o necesita ir a trabajar. Para poner en práctica la máxima prevención y mantener la población más vulnerable segura, debemos cuidarnos el uno al otro al quedarnos en casa y, si hemos de salir de casa, manteniendo una distancia de al menos 6 pies los unos de los otros.



### ¿CUÁL ES LA POBLACIÓN MÁS VULNERABLE Y POR QUÉ LO ES?

En estos momentos, estamos tomando estas medidas no solo para protegernos a nosotros mismos, sino para proteger a las personas mayores, mujeres embarazadas y otros individuos con condiciones médicas graves subyacentes como el asma, VIH, enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares. Estos individuos tienen un sistema inmunológico deficiente lo cual no les permite luchar contra el virus igual de bien que un individuo que no padezca de estas condiciones médicas. Diferentes tipos de personas pueden estar inmunocomprometidos y este virus NO SOLO afecta a los mayores. Es por esto, que es mejor proteger cuanto más podamos a cada persona en la sociedad.



### ¿A QUIÉN AFECTA EL COVID-19?

A cada uno de nosotros.



La lucha contra el COVID-19 acaba de comenzar. En las próximas semanas y meses trabajaremos juntos para cuidarnos el uno al otro. Nos sostendremos el uno al otro, metafóricamente hablando, siendo conscientes del impacto global de nuestras decisiones. Juntos, seremos conscientes de y estaremos atentos a nuestras comunidades y veremos nuestra sociedad colectiva fortalecerse a consecuencia de nuestros esfuerzos hoy día.

**MANTÉNGASE AL DÍA SOBRE EL ESTADO DE LA LUCHA CONTRA COVID-19 AQUÍ:**

**[HTTPS://PORTAL.CT.GOV/CORONAVIRUS](https://portal.ct.gov/coronavirus)**

Estos materiales se proporcionan únicamente con fines informativos. La Comisión no respalda ningún producto o afiliación en particular que pueda aparecer en los recursos proporcionados.



# POBLACIÓN DE INTERÉS ESPECIAL

## MENORES

### RECURSOS

#### HECHOS RÁPIDOS

- Comparado a los adultos, los niños no parecen estar a mayor riesgo de contagiar COVID-19.
- Se desconoce si los niños con condiciones médicas subyacentes o discapacidades están a mayor riesgo.
- Los niños que padecen de asma están a mayor riesgo de contagiar COVID-19.
- Los síntomas en los niños han sido livianos, a veces semejantes a los de la gripe o un constipado, como lo son fiebre, tos y nariz que moquea.

- Es posible que los niños reaccionen al estrés con mayor intensidad.  
Haga clic [AQUÍ](#) para obtener más información sobre estrés y afrontamiento
- La mayoría de los distritos escolares de Connecticut han abierto centros de alimentación de emergencia para ofrecer el desayuno y almuerzo a los niños.  
Haga clic [AQUÍ](#) para encontrar su distrito escolar y los horarios de operación

## PERSONAS MAYORES

#### HECHOS RÁPIDOS

- Aquellas personas de 60 o más años son vulnerables ante el COVID-19.
- Puede evitar la propagación del coronavirus lavándose las manos a menudo, utilizando un desinfectante para manos en base a alcohol, desinfectando las superficies que se tocan a diario, evitando las multitudes, y quedándose en casa cuanto más le sea posible. Llame al médico si se enferma.
- Cuide su cuerpo, deje de ver las noticias un rato, hable con otras personas sobre sus preocupaciones, haga actividades que le agradan.

### RECURSOS

- Las personas mayores están a mayor riesgo para el estrés.  
Haga clic [AQUÍ](#) para más información sobre cómo lidiar con el estrés
- Encuentre tiendas que ofrecen un horario especial para personas mayores para protegerlas ante el contagio.
  - [Stop and Shop de 6:00am-7.30am](#)
  - [Big Lots y Dollar General desde la primera hora de la jornada.](#)
  - [Whole Foods- desde la primera hora de la jornada, todos los días](#)
  - [Walmart- desde la primera hora de la jornada, los martes](#)
  - [Target- desde la primera hora de la jornada, los miércoles.](#)

## LOS DESAMPARADOS

#### HECHOS RÁPIDOS

- Los cálculos actuales estiman que hay unas 3.000 personas desamparadas en Connecticut.
- Por la falta de acceso a alimentos, alojamiento, e higiene básica el COVID-19 presenta como una gran amenaza a la población desamparada de Connecticut

### RECURSOS

- Para asegurarnos que la población desamparada no se encuentre más vulnerable en cuanto a su seguridad, salud y bienestar económico:
  - No compre más productos de necesidad básica de los que necesitara durante 2 a 3 semanas.
  - Llame al 211 si no sabe cómo ofrecer su ayuda.
  - no llame a la policía excepto en casos de verdadera necesidad.

## PERSONAS ENCARCELADAS

#### HECHOS RÁPIDOS

- Las visitas sociales con los presos se han suspendido temporalmente por el riesgo de propagar el COVID-19.  
  
Esta medida se implementó para proteger la salud de los mismos presos y la comunidad y así contener la propagación de la enfermedad mediante el contacto. Sin embargo, la medida pone a riesgo el bienestar psicológico de los presos que ahora han de pagar para hablar por teléfono con sus seres queridos; no tienen acceso a la comunicación por internet, y de momento no se pueden realizar visitas presenciales.
- Más, la sobrepoblación en las cárceles y falta de acceso a productos de la higiene pone a riesgo la salud de los presos (una situación que se agrava cuando los individuos sobre compran productos de necesidad básica).

### RECURSOS

- No compre más productos de necesidad básica de los que necesitará durante 2 a 3 semanas.
- Haga Clic [AQUÍ](#) para escribir a una persona encarcelada
- Haga clic [AQUÍ](#) para escribir a una persona encarcelada en CT



# RECURSOS ADICIONALES

## COMIDA

- Haga clic [AQUÍ](#) para encontrar una despensa de alimentos cerca de usted
- Haga clic [AQUÍ](#) para ser dirigido al Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)
- Haga clic [AQUÍ](#) para ser dirigido al Departamento de Servicios Sociales

## CUIDADO DE LA SALUD

- Haga clic [AQUÍ](#) para ver si califica para Medicaid
- Programa de Salud HUSKY
  - Abarca Medicaid y el Programa de seguro médico para niños (CHIP)
  - Presione [AQUÍ](#) para llenar una aplicación
- Access Health CT
  - Haga clic [AQUÍ](#) para ver el mercado de planes de seguro de salud
  - NOTA: La inscripción se ha extendido hasta el 17 de abril

## INTERNET

Internet puede ser un gran recurso para padres e hijos, ya que practican el distanciamiento físico mientras mantienen las redes sociales y educativas.

- Haga clic [AQUÍ](#) para obtener un recurso sobre cómo mantener seguros a sus hijos en línea.
- Haga clic [AQUÍ](#) para obtener un recurso sobre la seguridad de los juegos mientras está en línea.

## UTILIDADES

- NOTA: Los reguladores estatales de Connecticut han anunciado que los servicios públicos ya no podrán cerrar el suministro de agua, electricidad o gas natural de los clientes residenciales si no pagan sus facturas.
- La Autoridad Regional del Agua no instaló cortes de agua hasta al menos el 30 de abril.

## SALUD MENTAL

- Llame al 1-800-273-8255 para obtener la Línea de vida nacional para la prevención del suicidio
- Envía HOME al 741-741 para la línea de texto de crisis
- Llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66-746 para obtener la línea directa de ayuda por desastre
- Llame al 1-866-488-7386, envíe un mensaje de texto con el mensaje START al 678-678 o haz clic aquí para chatear con The Trevor Project (para jóvenes LGBTQ)
- Llame al 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con LOVEIS al 22-522 para conectarse con la oficina de la Violencia Domestica Nacional

## VIVIENDA

- Haga clic [AQUÍ](#) para obtener información sobre viviendas de alquiler asequible
- Haga clic [AQUÍ](#) para acceder a la Agencia Local de Vivienda Pública en CT
  - Esta agencia determina si usted es elegible para Vales de Elección de Vivienda o Vivienda Pública
  - Se recomienda a las familias de bajos ingresos, personas mayores y personas con discapacidades a visitar el sitio.
- Llame al 2-1-1 para conectarse a refugios para personas sin hogar en su área

## EJERCICIO FISICO

- Si tiene una membresía existente en un gimnasio en particular, verifique si su gimnasio ha ofrecido recursos en línea para todos los miembros - ej. Orange Theory Fitness
- Haga clic [AQUÍ](#) para consejos sobre cómo mantenerse activo en casa
- Haga clic [AQUÍ](#) para ver los ejercicios que puede hacer en su hogar.

## DESEMPLEO

- Haga clic [AQUÍ](#) para obtener información sobre el seguro de desempleo de CT (UI)
- Haga clic [AQUÍ](#) para presentar un reclamo de UI en línea
- Haga clic [AQUÍ](#) para leer sobre los cambios en la interfaz de usuario relacionados con COVID-19

**HAGA CLIC [AQUÍ](#) PARA INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS POR DISCAPACIDAD**



# PRÁCTICAS SEGURAS PARA EL CONTROL DE LA TRANSMISIÓN

- Evite las concentraciones y multitudes de gente o los recintos cerrados.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y los demás.
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos con jabón y agua o utilice un desinfectante para manos en base a alcohol, con un mínimo de 60% de alcohol, especialmente después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- No estreche la mano de nadie, ni le dé un “chócame” de manos o codos.
- Al toser, hágalo en un pañuelo desechable y tírelo de inmediato.
- Limpie las superficies que se tocan más a menudo frecuentemente (picaportes, mostradores, etc.)
- Limpie los celulares con un desinfectante en base a alcohol, con al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocar las barandillas, los picaportes, los grifos, etc. en áreas públicas. Utilice un pañuelo desechable de ser necesario.
- Evite tocarse la cara, los ojos y la nariz.
- No comparta alimentos o bebidas.
- Evite individuos que están enfermos.
- Cuídese en casa haciendo lo siguiente:
  - Tómese la temperatura con un termómetro dos veces por día: una vez por la mañana y otra al atardecer para monitorear una fiebre baja (>99.9° F).
    - Tome nota: Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) siguen avisando que una fiebre de 100.4° F (38° C) es criterio para sospechar contagio de COVID-19, pero a menudo una fiebre baja es indicio de la etapa inicial de la enfermedad.
  - Vigile los siguientes síntomas para detectar un posible contagio de la infección COVID-19:
    - Tos, o
    - Dificultad al respirar, o
    - Fatiga o malestar, o
    - Dolores musculares (mialgia)



Si tiene cualquiera de estos síntomas, debe quedarse en casa para evitar la interacción con los demás. Llame a su médico antes de presentarse en la oficina de éste.