

Hoja Informativa sobre COVID-19 para las familias

Está recibiendo esta hoja informativa porque:

Se ha confirmado un caso del COVID-19 en [NOMBRE DE LA GUARDERÍA o PROGRAMA DE EDUCACIÓN TEMPRANA]. Después de la investigación, se ha determinado que su hijo no es un contacto cercano del caso confirmado. El propósito de esta hoja informativa es notificarle de la situación y recordarle a todos las medidas de prevención.

¿Qué es el nuevo coronavirus (COVID-19)? ¿Quién está en riesgo de enfermarse gravemente?

El nuevo coronavirus (COVID-19) es una nueva cepa de virus que se propaga de persona a persona. Por lo general el virus causa una enfermedad leve, pero hay veces que puede ocasionar una enfermedad grave y neumonía. En los adultos, el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 aumenta con la edad, siendo los adultos mayores los que mayor riesgo corren. Así mismo, las personas de cualquier edad que sufren cualquiera de las afecciones listadas a continuación, son más propensas a enfermar gravemente a causa del COVID-19:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Estado inmunodeprimido (sistema inmunológico debilitado) por trasplante de órganos sólidos
- Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
- Afecciones cardíacas graves, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o cardiomiopatías
- Anemia drepanocítica
- Diabetes mellitus tipo 2

Puede obtener más información sobre quienes tienen un mayor riesgo de enfermar gravemente y de otras personas que deben tomar precauciones adicionales en el sitio [web de los CDC](#).

Los niños no son considerados actualmente un grupo de alto riesgo de contraer enfermedades graves a causa de este virus. Sin embargo, se han presentado algunos casos de síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C), que es una rara complicación del COVID-19 en niños. Los niños con ciertas condiciones de salud, como enfermedades cardíacas, asma o sistemas inmunológicos débiles, pueden correr mayor riesgo.

¿Cuáles son los síntomas comunes de COVID-19?

La mayoría de las enfermedades por coronavirus son leves, con fiebre y tos. Los adultos y niños que tienen COVID-19 han presentado los siguientes síntomas o combinaciones de síntomas. Estos síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus:

- Fiebre (100.4°F/38°C o más)
- Tos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Escalofríos

- Fatiga
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Nausea o vómito
- Diarrea

Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Consulte a su proveedor de atención médica para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe. Los niños con COVID-19 generalmente tienen síntomas leves. Para obtener más información sobre los síntomas del COVID-19, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Se cree que el COVID-19 se propaga con mayor frecuencia a través del contacto cercano de persona a persona. El contacto cercano significa estar dentro de los 6 pies (2 metros) de alguien con COVID-19 por un total combinado de 15 minutos o más dentro de un período de 24 horas. Cuando una persona infectada tose, estornuda o habla cerca de otras personas, las gotitas pueden entrar en la boca de las personas cercanas o ser inhaladas hasta sus pulmones. Así es como el virus se transmite fácilmente de una persona a otra.

- También hay evidencia de que, bajo ciertas condiciones, las personas con COVID-19 parecen haber infectado a otras que estaban a más de 6 pies de distancia. Estas transmisiones ocurrieron dentro de espacios cerrados que tenían ventilación inadecuada.
- COVID-19 también se puede transmitir cuando una persona toca una superficie que tiene el virus y luego se toca la boca, los ojos o la nariz. No se cree que esta sea una forma común de propagación del virus.
- Algunas personas que nunca presentan síntomas también pueden transmitir el virus.

¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí del COVID-19?

La mejor manera para protegerse y proteger a su familia es seguir estas indicaciones:

- Obtenga una vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted y los miembros de su familia.
- Cuando esté fuera de su casa, practique el distanciamiento físico manteniéndose al menos a 6 pies (2 metros) de los demás.
- Evite las reuniones en grupo y los espacios mal ventilados.
- Use una cubierta de tela para la cara que cubra su nariz y boca cuando esté en un lugar público, incluso al aire libre, y no pueda mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas.
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene disponible agua y jabón, use desinfectante para manos (60% de alcohol o más). No use desinfectante en niños menores de dos años.
- Evite el contacto con personas enfermas. Quédese en casa cuando esté enfermo y evite el contacto cercano con otras personas.
- Consulte las alertas y [consejos de viaje de CDC](#) para COVID-19 si usted o su familia viajan dentro de los Estados Unidos o al extranjero.

¿Qué debo hacer si alguien de mi familia presenta síntomas o se le han confirmado que tiene COVID-19?

- Cualquier persona que esté enferma debe quedarse en casa.
- Si alguien de su familia tiene síntomas del COVID-19, llame a su proveedor de atención médica para que le realicen una prueba, o acuda a un **lugar de pruebas gratuito** (<https://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care/testing/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-SP.ashx>)
- Cualquier persona que presente síntomas o que se ha confirmado que tiene COVID-19 debe permanecer en casa y lejos de los demás. Obtenga más información en <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/COVIDcasepositiveSPANISH.pdf>
- Informe a su guardería o programa de educación temprana si alguien en su hogar da positivo por COVID-19.
- Los miembros del hogar que han sido completamente vacunados y han tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 no necesitan ponerse en cuarentena o hacerse la prueba, después de estar expuestos, pero deben estar atentos a los síntomas durante 14 días. Si desarrollan síntomas, deben llamar a su proveedor de atención médica.

¿Cómo puedo encontrar un lugar de pruebas COVID-19 cerca?

- Para obtener una lista de sitios que ofrecen pruebas gratuitas del COVID-19, independientemente de su estatus migratorio o seguro médico, visite: www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/~media/depts/health/communicablediseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-SP.ashx
- Llame al Centro de Atención Telefónica del COVID-19 de Salud Pública entre las 8:00 a.m. y las 7:00 p.m. al 206-477-3977 para solicitar ayuda para encontrar un sitio de pruebas. Servicio de interpretación disponible.

Este documento se actualizó el 4 de mayo de 2021. Ha sido tomado del sitio web del Programa de Salud para el Cuidado Infantil de Seattle y el Condado de King y adaptado para su guardería o programa de educación temprana. Es sólo para información y no tiene como finalidad ser un sustituto de una consulta con su proveedor de atención médica. Este documento se puede actualizar a medida que aprendemos más sobre este nuevo virus. Consulte <https://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/spanish.aspx> para obtener actualizaciones y otra información sobre COVID-19.