

# Lo que necesita saber sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

## ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

## ¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

Sí. El COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

## ¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Infórmese sobre lo que se sabe acerca de la propagación de los coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

## ¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

## Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

## ¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

## ¿Hay alguna vacuna?

En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

## ¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.



# Consejos psicológicos



— para —

LARGOS PERIODOS

DENTRO DE CASA

por Elena San Martín

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico



Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto.





# EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación que puede generar muchísima **ansiedad**.

Para cuidarnos, evitaremos estar con la **tele encendida todo el día** escuchando noticias sobre el coronavirus.

Sólo nos informaremos en **un momento concreto del día** que hayamos elegido previamente. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día.

El resto del día estaremos **ocupados** haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

# AFRONTAMIENTO POSITIVO

Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejen salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.





# UTILIZAR LA TECNOLOGIA

para mantenernos unidos a  
nuestros seres queridos

# MANTENERSE ACTIVO

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.





# PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

que diseñemos para nosotros mismos  
previamente y cumplirla



# AYUDARSE MUTUAMENTE

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

¡Somos un equipo!  
Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.





EN ESPECIAL  
PARA LOS NIÑOS



El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental.

Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos la tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

Los niños deben comprender porqué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.



# MUCHO ÁNIMO

Elena San Martín Suárez

Educadora social y Psicóloga (No. M 35151)

# Fighting the Coronavirus or Covid-19 with information and power: A resource for immigrant communities

Things are changing every day, and we will update this document as new information is made available.

March 13, 2020



**Controlling the spread of Covid-19 is our collective responsibility:** While those who are young and healthy are at lower risk, we are all responsible for ensuring the most vulnerable within our communities are safe and healthy. If we do not do our part to control the spread of the virus, our health systems will be overwhelmed and those who need it most will experience delay in life-saving medical care.



**Be mindful of increased personal hygiene measures:** Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds, avoid contact with people who are sick, stay home if you are sick, avoid touching your face, and frequently disinfect all touched surfaces. More resources below.



**Seek medical help if you have symptoms:** The symptoms of coronavirus can vary in severity but include fever, cough, and shortness of breath. If you are experiencing any of these symptoms call your doctor or your local clinic for medical advice and testing. If you are insured, all major insurance companies are waiving cost for coronavirus testing. You can still get health care without insurance. This includes emergency room care, community health centers, migrant health centers, free clinics, and public hospitals. You have options. To find a health center near you visit [here](#).



**Know your rights when it comes to accessing health care:** Health care workers should not ask for immigration status information. Hospital emergency rooms and community health centers must help anyone. They will treat you whether or not you have insurance, money or immigration documents.



**You have a right to an interpreter:** Everyone has a right to an interpreter when seeking health care or applying for health insurance. Hospitals and community health centers may use bilingual staff, telephone interpretation services, or qualified in-person interpreters to provide assistance to patients.



**Reject racism and xenophobia:** During times of crisis, politicians and others will use fear-based language to divide us. In particular, we're seeing increased discrimination and bullying against Asian communities. If left unchecked, this only contributes to a culture of fear of immigrants and refugees and hinders efforts to contain and stop the virus.



**Stay informed and educate your communities:** Together, we can respond with power not panic. Share this and the trusted resources below.

## For trusted information about Covid-19 visit here:

- **What to do if you are sick?** CDC resource in [English](#) and [Español](#).
- More information available at the Center for Disease Control in [English](#) and [Español](#).
- Tennessee Department of Health and Safety [English](#).
- The **Tennessee Coronavirus Public Information Line** is 1-877-857-2945. This line is available daily from 10 a.m.–10 p.m. (Central Time Zone). Call volume is high, so callers may wait a long time and are urged to call again if getting a busy signal.



TENNESSEE  
**Immigrant  
& Refugee  
Rights**  
COALITION

# Combatiendo el Coronavirus o Covid-19 con información y poder: Un recurso para las comunidades de inmigrantes

La situación está cambiando a diario y estaremos actualizando este documento conforme recibamos nueva información.

13 de marzo 2020



**Controlar la propagación del Covid-19 es una responsabilidad de todos:** mientras que aquellas personas que son jóvenes y saludables tienen bajo riesgo, todos somos responsables de asegurarnos que aquellos que son más vulnerables dentro de nuestras comunidades estén sanos y salvos. Si no ponemos de nuestra parte para controlar la propagación del virus, el sistema de salud será saturado y aquellos que necesiten atención médica de manera urgente por asuntos de vida o muerte, tendrán retrasos.



**Tenga en cuenta el aumento de las medidas de higiene personal:** lavase las manos con frecuencia con jabón y agua durante al menos 20 segundos, evite el contacto con personas enfermas y quédese en casa si está enfermo evite tocarse la cara y desinfecte con frecuencia todas las superficies tocadas. Visite mas recursos a continuación.



**Si presenta síntomas de alarma busque ayuda médica:** los síntomas del coronavirus pueden variar en severidad, pero incluyen fiebre, tos y falta de aliento. Si experimenta alguno de estos síntomas, llame a su médico o a su clínica local para obtener asesoramiento y pruebas médicas. Si usted tiene seguro médico, todas las compañías de seguros están eximiendo el costo de las pruebas del coronavirus. Podrá ser atendido aún sin tener seguro médico. Esto incluye atención en la sala de emergencias, centros de salud comunitarios, centros de salud para migrantes, clínicas gratuitas y hospitales públicos. Para encontrar un centro de salud cerca de usted, visite [aquí](#).



**Conozca sus derechos a la hora de acceder a la atención médica:** Los proveedores de salud no deben solicitar información sobre su estatus migratorio. Las salas de emergencia de los hospitales deben ayudar a cualquiera que necesite servicios de emergencia al igual que los centros de salud comunitarios. Lo tratarán independientemente de si tiene seguro, dinero o estatus migratorio.



**Usted tiene derecho a un intérprete:** Todas las personas tienen derecho a un intérprete cuando buscan atención médica o al solicitar un seguro de salud. Los hospitales y los centros de salud comunitarios pueden utilizar personal bilingüe, servicios de interpretación telefónica o intérpretes calificados en persona para brindar asistencia a los pacientes.



**Rechazar el racismo y la xenofobia:** En tiempos de crisis, los políticos y otros utilizarán un lenguaje basado en el miedo para dividirnos. En particular, estamos viendo una mayor discriminación e intimidación contra las comunidades asiáticas. Si no se controla, esto solo contribuye a una cultura de miedo a los inmigrantes y refugiados y obstaculiza los esfuerzos para contener y detener el virus.



**Manténgase informado y eduque a sus comunidades:** Juntos, podemos responder con poder y sin pánico. Comparta esto y los recursos de confianza a continuación

Para obtener información confiable sobre Covid-19, visite [aquí](#):

- ¿Qué hacer si estás enfermo? Recurso de los CDC en CDC resource in [Ingles](#) y [Español](#).
- Más información disponible en el Centro para el Control de Enfermedades en [English](#) y [Español](#).
- Departamento de Salud y Seguridad de Tennessee [Ingles](#).



TENNESSEE  
Immigrant  
& Refugee  
Rights  
COALITION



# DERECHOS DE ACCESO AL CUIDADO DE LA SALUD

1. Los trabajadores de la salud no deben solicitar información sobre el estado migratorio
2. Es seguro e inteligente ver al médico. Visite la sala de emergencias solamente en el caso de una emergencia, de lo contrario haga una cita con su médico.
3. Toda persona tiene derecho a un intérprete cuando busca atención médica o solicita un seguro de salud.
4. Los hospitales y/o médicos pueden solicitar una identificación con fotografía para comprobar que la persona que recibe el tratamiento es la misma en los registros médicos o en una receta.
5. Se puede obtener atención médica sin seguro. Esto incluye atención en la sala de emergencias, centros comunitarios de salud, centros de salud para inmigrantes, clínicas gratuitas y hospitales públicos.
6. Si necesita centro de salud: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/widgets/spanish/>

**Doctors and nurses care about your health, not your immigration status.** Patients can seek care with confidence that their personal information is private. Immigration agencies also have a policy of avoiding enforcement actions in health care facilities like hospitals, health clinics, urgent care and doctors' offices.



**Health care workers should not ask for immigration status information.** Hospital emergency rooms must help anyone who needs emergency services and community health centers also must help anyone. They will treat you whether or not you have insurance, money or immigration documents. If someone asks you about health insurance, you can say "I am not eligible for health insurance and do not want to apply."

**It is safe and smart to see the doctor and to go to the emergency room if you need care.** Your health care provider will honor your right to privacy. You will not be asked about your immigration status, unless you apply for insurance. Your immigration status should not be a barrier to receiving care.

**Everyone has a right to an interpreter when seeking health care or applying for health insurance.** You have a right to an interpreter at no cost when seeking care at a hospital or community health center. Hospitals and community health centers may use bilingual staff, telephone interpretation services, or qualified in-person interpreters to provide assistance to patients. You also have a right to an interpreter at no cost when you apply for Medicaid, CHIP, or an ACA plan.

**Hospitals or doctors may ask for a photo ID to show that the person getting treatment is the same person listed on medical records or a prescription.** If you do not have a photo ID, you can say "I am in need of medical care but do not have a photo ID."

**You can still get health care without insurance. This includes emergency room care, community health centers, migrant health centers, free clinics, and public hospitals. You have options.**

- To find a health center: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>
- Buscar un centro de salud: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/widgetspanish/>
- To find a free or charitable clinic, go to: [www.nafcclinics.org/find-clinic](http://www.nafcclinics.org/find-clinic)





### **Many immigrants are eligible for health insurance.**

Having health coverage makes it possible to take care of simple problems before they become more serious or expensive. Staying healthy allows you to continue working and supporting your family.

**The Affordable Care Act (ACA or Obamacare) is still the law.** You should apply for health insurance if you are eligible. Not sure if you or a family member is eligible? Free enrollment assistance is available near you. Go to <https://localhelp.healthcare.gov/> to find in-person assistance in your area.

### **Strong privacy rules protect your personal information when applying for health insurance.**

Any information you give when you apply for Medicaid, Children's Health Insurance Program, or the Affordable Care Act (ACA or Obamacare) will be used only to determine your eligibility for or to administer the program. This information should not be shared for other purposes.

### **You do not have to provide your immigration status if you are applying for insurance for your children or a family member.**

For Medicaid, CHIP, or ACA, only the person seeking coverage must provide their citizenship or immigration status. If you are applying on behalf of an eligible family member, like a child, you only need to share their information. If you are undocumented and applying for a family member, you should not provide any information about your immigration status. Instead you may say, "I am not applying for health insurance for myself."

### **Most people who are subject to public charge are not eligible for the type of medical coverage that is considered in this test.**

Emergency Medicaid, Medicaid received while pregnant and for 60 days after, and Medicaid received by children under age 21 are not considered in the public charge test. Only federal Medicaid received by adults who are not pregnant (and did not recently give birth) is considered. Other health coverage, including marketplace coverage with subsidies, the Children's Health Insurance Program (CHIP), state-funded health coverage and community health center services are not considered in the public charge determination.

### **The president's health insurance requirement for people seeking immigrant visas from abroad has been blocked by the courts.**

You may have heard that the President wants to require new immigrants to have health insurance. This requirement has been blocked temporarily by a federal court. If it went into effect, this requirement would apply only to immigrants who are seeking to enter the US from abroad or who need to go abroad for their green card interview. It does not apply to people who have their green card interviews in the US, or to refugees, asylees or people seeking non-immigrant visas (like farmworkers). There are other exceptions as well.

***We recommend that you talk with an expert for advice on your case before making any decisions about enrolling in health coverage. For free or low-cost options in your area, visit:***

***<https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory/>***