



COVID-19 Recomendaciones de Salud Pública

COVID-19 Public Health Recommendations in Spanish

Safe Start

Trabajando juntos, nuestra comunidad ha desacelerado la propagación del COVID-19. Ahora, el Condado de King está trabajando para reabrir la economía local gradual y cuidadosamente.

El plan "Safe Start" del gobernador para la reapertura tiene cuatro fases. El plan permite más actividades en cada fase según la cantidad de enfermedad del COVID-19 y si la propagación del COVID-19 puede ser contenida.



Sitios de pruebas gratuitas para COVID-19

¿Se siente enfermo? Realícese una prueba

Para evitar que el COVID-19 se extienda entre su familia, sus amigos y la comunidad, realícese una prueba tan pronto empiece a sentirse enfermo. Si presenta síntomas del COVID-19 o tuvo contacto estrecho con alguna persona que tenga COVID-19, debe realizarse una prueba de inmediato. Hay muchos síntomas del COVID-19. Algunos de ellos son: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor muscular y pérdida del gusto o el olfato. Debe realizarse una prueba incluso si los síntomas que presenta son leves, o si tiene otros síntomas que podrían ser del COVID-19.

¿Se siente enfermo? Hágase la prueba del COVID-19

Hágase la prueba del COVID-19 si:

- Tiene cualquiera de estos síntomas: tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, o pérdida reciente del gusto o el olfato.
- Ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Incluso aquellos que tienen síntomas leves deben de hacerse la prueba. Pídale a su médico que le realice la prueba. Si no tiene médico o su doctor no puede realizarle la prueba, le podemos ayudar. Llame al 206-477-3977 entre las 8 a. m. y las 7 p. m. Pida un intérprete diciendo el idioma que necesita. Manténgase alejado de los demás hasta que sepa que no tiene COVID-19. Hacerse la prueba en cuanto empiece a sentirse enfermo puede proteger a su familia, amigos y comunidad.

Quédate en Casa, Mantente sano

El gobernador Jay Inslee emitió una orden estatal (Permanezca en casa, permanezca saludable/Stay Home, Stay Healthy) el 23 de marzo. Esta proclamación establece que:

- Todos los residentes del estado de Washington deben quedarse en casa a menos que necesiten realizar una actividad esencial. Están prohibidas todas las reuniones con fines sociales, espirituales y recreativas.
- Deben cerrarse todos los negocios, a excepción de los negocios esenciales. Los negocios que pueden funcionar a través del teletrabajo o trabajar desde casa pueden permanecer abiertos. Los negocios esenciales incluyen supermercados, farmacias, bancos, servicios de atención médica, servicios públicos, transporte, guarderías, etc.

Lo que está permitido:

- Ir a comprar comestibles y pedir comida para llevar de restaurantes (también están permitidas las entregas de alimentos).
- Asistir a citas médicas e ir a farmacias.
- Salir a caminar, correr, andar en bicicleta y hacer jardinería. Debe mantenerse a seis pies de distancia de los demás cuando realice actividades al aire libre.
- Ir a gasolineras, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, bancos y lavanderías
- Continuar trabajando si usted es parte de alguna "negocio esencial".

Lo que no está permitido:

- Asistir en persona a clubes de ocio, de pasatiempos o sociales.
- Asistir o ser parte de juegos y prácticas deportivas.
- Ir a bodas o funerales.
- Asistir a servicios religiosos.
- Visitar museos, teatros, galerías de arte o eventos de recaudación de fondos.
- Ir a conciertos, festivales o desfiles.
- Hacer ejercicio en un gimnasio o centro de acondicionamiento físico.
- Ir a salones de belleza, peluquerías o salones de tatuajes.
- Salir a bares o comer en restaurantes (ambas actividades ya están prohibidas).

Recursos adicionales

Para obtener información adicional sobre cualquiera de los siguientes temas, comuníquese con su supervisor o con el gerente de salud y seguridad del distrito al healthandsafety@seattlecolleges.edu o llame al 206-934-5522 (deje un mensaje).

- [Safe Start: Cómo el Condado de King volverá a abrir gradualmente los negocios locales y a permitir las reuniones sociales](#)
- [COVID-19 Recomendaciones de Salud Pública](#)
- [Resumen de la directiva de usar cubiertas para la cara](#)
- [Se extiende la cobertura médica para COVID-19 a residentes indocumentados del estado de Washington](#)
- [Qué hacer si usted o su hijo se enferman](#)
- [Guía COVID-19 de recursos](#)
- [Hoja informativa para padres de familia sobre COVID-19](#)
- [Guardería de emergencia para trabajadores esenciales](#)

- [Orientación de la Fase 2 para Establecimientos de Alimentos del Condado King](#)
- [Orientación para pequeños supermercados: Minimizar la propagación del COVID-19](#)
- [Reapertura de establecimientos de alimentos](#)
- [Para los administradores, el personal y los residentes de edificios de apartamentos, condominios y comunidades residenciales similares](#)
- [Orientación para los Administradores de Guarderías](#)
- [Reduzca el riesgo del COVID-19 mientras protesta](#)
- [Coronavirus \(COVID-19\)](#), CDC
 - [Cómo cuidar a una persona en casa](#), CDC
 - [10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa](#), CDC
- [El Nuevo Virus Corona \(COVID-19\)](#), Washington State Dept. of Health

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (anteriormente conocido como el "nuevo coronavirus") es una nueva cepa del virus que se está propagando de persona a persona. Actualmente se encuentra en los Estados Unidos y muchos otros países, después de originarse en China

¿Cómo se propaga el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los expertos en salud todavía están aprendiendo más sobre la propagación. Actualmente, se cree que se propaga:

- a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda
- entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies)
- al tocar una superficie o objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que han sido diagnosticadas con el nuevo coronavirus han informado tener síntomas que pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de haber estado expuestas al virus.

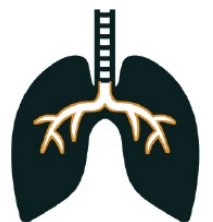
Fiebre



Tos



**Dificultad
para
respirar**



Orientación para personas con mayor riesgo a desarrollar una enfermedad grave de COVID-19

La Salud Pública recomienda que las personas con un riesgo más alto a desarrollar una enfermedad severa permanezcan en casa y lejos de grupos grandes de personas tanto como les sea posible. Entre las personas con mayor riesgo se incluyen:

- Mayores de 60 años
- Con condiciones médicas preexistentes, incluyendo enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares o diabetes
- Con sistemas inmunes débiles
- Quienes están embarazadas

Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, deben consultar con sus proveedores de atención médica.

Orientación para lugares de trabajo

Los empleadores deben tomar medidas para hacer más factible que sus empleados trabajen de manera que minimicen el contacto cercano con un gran número de personas.

Los empleadores deben:

- Maximizar las opciones de teletrabajo para los empleados.
- Instar a los empleados a que se queden en casa cuando estén enfermos.
- Maximizar la flexibilidad en los beneficios de licencia por enfermedad para aquellos que están enfermos o que se les recomienda que se queden en casa porque son de alto riesgo.
- Considerar escalonar las horas de entrada y salida para reducir el número de personas que se reúnen al mismo tiempo.
- [Permanezca en casa – Permanezca Saludable: Orientación para los negocios esenciales](#)

Orientación para las escuelas

El 6 de abril, el Gobernador Inslee ordenó que todos los edificios escolares públicos y privados de educación K–12 deben permanecer cerrados por el resto del año escolar.

- [Orientación para administradores de guarderías](#)
- [Recomendaciones actualizadas para cuidado infantil por COVID-19](#)
- [Lista de verificación para administradores de guarderías: Pasos para prevenir COVID-19](#)

Orientación para todos

Puede disminuir el riesgo para usted y, lo que es más importante, para aquellos que son más vulnerables a COVID-19:

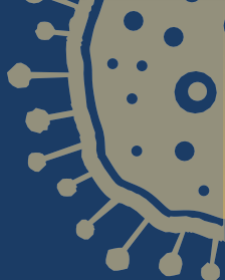
- **Quédese en casa** y no salga en público cuando esté enfermo.
- **Evite los centros médicos en general a menos que sea necesario.** Si padece de cualquier enfermedad, llame primero al consultorio de su médico antes de acudir a verlo.
- **Incluso si usted no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de cuidado a largo plazo o asilos** de ancianos tanto como le sea posible. Si necesita visitar uno de estos centros, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes.

- **No vaya a la sala de urgencias a menos que sea esencial.** Los servicios médicos de emergencia necesitan atender primero a las necesidades más críticas. Si tiene tos, fiebre u otros síntomas, llame primero a su médico de cabecera.
- **Practique excelentes hábitos de higiene personal,** incluyendo lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- **Manténgase alejado de las personas que están enfermas,** especialmente si tiene mayor riesgo de contraer el coronavirus. .
- **Limpie las superficies y los objetos tocados con frecuencia** (como manijas e interruptores de luz). Los productos regulares de limpieza del hogar son eficaces.
- **Descanse mucho, beba muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle** su estrés para mantener fuerte su inmunidad.

Si tiene síntomas de COVID-19 o preguntas, puede llamar al:

- Centro De Atención Telefónica Para Coronavirus Del Condado De King, **206-477-3977**. Esta línea de ayuda está abierta de 8 a.m. a 7 p.m. todos los días.
- Centro de llamadas para el Nuevo Coronavirus del Estado de Washington, **1-800-525-0127** y presione #. Esta línea de ayuda está abierta de 6 a.m. a 10 p.m. todos los días.

Los operadores pueden comunicarle con un intérprete externo. Necesitará poder decir en inglés en que idioma necesita la interpretación. Puede experimentar largos tiempos de espera.



LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS PRUEBAS DEL COVID-19

1

¿CÓMO SE REALIZAN LAS PRUEBAS?

Si tiene síntomas del COVID-19 o tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, debe hacerse una prueba. Las personas que se quieran realizar una prueba deben comunicarse primero con su proveedor de atención médica.

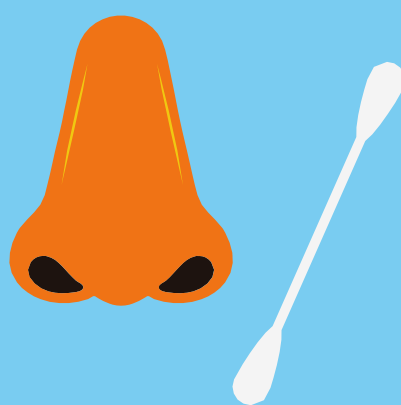


CONSULTA CON SU PROVEEDOR

El proveedor evalúa a los interesados ya sea en persona o por teléfono para determinar si tienen síntomas del COVID-19. Según la guía de pruebas del Departamento de Salud del Estado de Washington, el proveedor de atención médica determina si se justifica hacer una prueba.

SE HACE UN HISOPADO NASAL

Si el proveedor decide que es necesario realizar una prueba del COVID-19, hará un hisopado nasal u orientará al paciente para que tome la muestra por sí solo.



LA MUESTRA SE ENVÍA A UN LABORATORIO

Se envía el kit de la prueba, con la muestra incluida, al laboratorio para que lo analicen.

SE COMUNICA EL RESULTADO AL PACIENTE

Si la prueba da positivo, se informan los resultados a Public Health – Seattle & King County (Salud Pública – Seattle y el Condado de King).



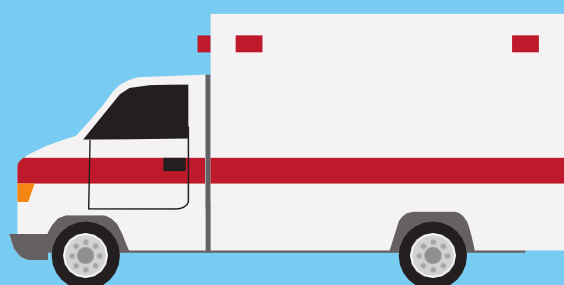
2

¿CÓMO PUEDO OBTENER A UNA PRUEBA?

Cualquier persona que tiene síntomas del COVID-19 o tiene contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 debe hacerse la prueba de inmediato. La forma de obtener una prueba depende de quién sea usted. Los grupos prioritarios, como el personal de primeros auxilios, los trabajadores de la salud y las personas que viven en establecimientos con muchas otras personas, como refugios e instituciones de cuidado a largo plazo, tienen formas diferentes de obtener las pruebas que el público en general ya que tienen un mayor riesgo.

PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS

Si tiene síntomas del COVID-19, el personal de primeros auxilios, como los oficiales de policía o los servicios de emergencias médicas, debería comunicarse con su funcionario de salud. Se harán preparativos especiales para realizar una prueba rápidamente, de manera que puedan volver a su trabajo de inmediato.



TRABAJADORES DEL CUIDADO DE LA SALUD

En caso de presentar síntomas del COVID-19, los trabajadores del cuidado de la salud deberían comunicarse con los servicios de salud para empleados o con su proveedor de atención médica, quienes deberían facilitarles el acceso a una prueba.

GENTE QUE VIVE O TRABAJA EN ESTABLECIMIENTOS CON GRAN CONCENTRACIÓN DE PERSONAS

Quienes viven o trabajan en establecimientos de alto riesgo con gran concentración de personas, como instituciones de cuidado de larga duración o servicios para personas sin hogar, cuentan con servicios de salud exclusivos que pueden ayudar a quienes presenten síntomas del COVID-19 a acceder a pruebas seguras y a obtener apoyo.



PERSONAS ENFERMAS

Si usted no pertenece a ninguno de los grupos mencionados anteriormente y tiene síntomas del COVID-19 o tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 llame a su proveedor de atención médica. Incluso si su proveedor no está realizando pruebas, le podrá ayudar a analizar sus síntomas y a obtener pruebas y atención médica.

Esta infografía fue revisada el 12 de mayo de 2020. La información está sujeta a cambios. Para obtener más información visite nuestro sitio web sobre COVID-19: <https://www.kingcounty.gov/covid/spanish>. Si tiene dudas sobre COVID-19, el centro de llamadas sobre coronavirus del condado de King tiene servicios de interpretación disponibles. Para solicitar un intérprete, llame al 206-477-3977.

SE EXTIENDE LA COBERTURA MÉDICA PARA COVID-19 A RESIDENTES INDOCUMENTADOS DEL ESTADO DE WASHINGTON



¿QUIÉN ES APTO PARA RECIBIRLA?

LAS PERSONAS QUE:

- ✓ No tienen derecho a recibir Medicaid debido a su estado migratorio



- ✓ Tienen síntomas del COVID-19, como fiebre, tos y dificultad para respirar



Atención: Obtener cobertura médica para COVID-19 NO contará en contra de la prueba de Carga Pública.

¿DÓNDE PUEDO ACCEDER A LOS SERVICIOS DEL COVID-19, COMO PRUEBAS Y TRATAMIENTO?

- ✓ Visite la oficina de un proveedor médico o una clínica (como el consultorio de un médico, una enfermera titulada y una enfermera calificada para ejercer medicina)



- ✓ NO vaya a la sala de urgencias ni a otras ubicaciones de hospital o de consulta externa



¿QUÉ SERVICIOS DEL COVID-19 ESTÁN CUBIERTOS?

- ✓ Pruebas y tratamiento en cualquier oficina, móvil y lugares que no son hospitales



- ✓ Medicamentos y suministros necesarios después del diagnóstico del COVID-19



- ✓ Medicamentos y suministros necesarios mientras se esperan los resultados de la prueba



- ✓ Visitas de seguimiento (hasta 2) después de darle de alta de una hospitalización debido a COVID-19



¿CÓMO ME INSCRIBO?

LLAME

☎ Al Programa de Acceso a Salud Comunitaria (CHAP) para obtener asistencia gratuita y confidencial: 1-800-756-5437

Intérpretes y TTY disponibles a solicitud. CHAP también le puede ayudar a encontrar un médico.

☎ Washington Health Benefit Exchange: 1-855-923-4633 o 1-855-627-9604

Intérpretes y TTY disponibles a solicitud.

☎ La Línea de información del COVID-19 para la comunidad del condado de King: 206-296-1608

Lunes a Viernes, 8:30 am - 4:30 pm

VISITE

🌐 wahealthplanfinder.org

ENVÍE POR FAX

📠 Envíe por fax una solicitud (HCA 18-001P) al 1-855-867-4467

AYUDA DE UNA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

👥 Comuníquese con una organización comunitaria en la que confíe y pida ayuda para su solicitud

PARA LOS PROVEEDORES

¿CÓMO ENVÍAN LOS PROVEEDORES LOS RECLAMOS POR LA PRUEBA Y EL TRATAMIENTO DEL COVID-19 CON ESTA COBERTURA?

RECLAMOS DE LA OFICINA DEL PROVEEDOR/UNIDADES MÓVILES/ OTROS ESCENARIOS:

- ✓ Incluir modificador CR
- ✓ Para las pruebas, incluir el(los) código(s) de diagnóstico para cada uno de los signos o síntomas que se presentan
- ✓ Para el tratamiento de un caso confirmado del COVID-19, incluir el código ICD-10 U07.1
- ✓ Para las admisiones para tratar COVID-19 o sus complicaciones, la agencia cubrirá hasta dos visitas de seguimiento con el médico después de darle de alta, independientemente de cómo o dónde se realicen las visitas

RECLAMOS DE PACIENTES QUE NO SON HOSPITALIZADOS, INCLUIDOS SERVICIOS DE URGENCIAS Y OBSERVACIÓN

- ✓ El diagnóstico debe incluir: B34.2 o U07.1
- ✓ Para admisiones para tratar COVID-19 o sus complicaciones, la agencia cubrirá hasta dos visitas de seguimiento con el médico después de darle de alta, independientemente de cómo o dónde se realicen las visitas

RECLAMOS DE PACIENTES HOSPITALIZADOS POR COVID-19

- ✓ Siga las pautas habituales de facturación de AEM
- ✓ Codifique el diagnóstico primario por el que se está tratando al paciente e incluya la presencia del COVID-19 como diagnóstico secundario utilizando los códigos apropiados (es decir, B34.2 o U07.1)



PARA HACER PREGUNTAS SOBRE LA POLÍTICA DE FACTURACIÓN, CODIFICACIÓN O TELESALUD DEL COVID-19:

✉ HCAAH_COVID19@hca.wa.gov

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA COBERTURA DE SALUD COVID-19 PARA LOS RESIDENTES INDOCUMENTADOS DEL ESTADO DE WASHINGTON, VISITE:

🌐 www.hca.wa.gov



¿Necesita ayuda para aislarse o ponerse en cuarentena?

El Condado de King está aquí para ayudarle



Aislamiento versus cuarentena: ¿Cuál es la diferencia?



Aislamiento

El aislamiento es para la gente que da positivo para COVID-19 o que tiene síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar. Al mantenerse alejado de los demás (aislarse) mientras se encuentra enfermo, puede evitar que infecte a las personas que comparten la casa con usted y a la gente de su comunidad.



Cuarentena

La cuarentena es para la gente que se siente bien pero que ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Durante la cuarentena, los expertos de salud recomiendan mantenerse alejado de los demás por 14 días y estar pendiente por si se presentan síntomas.

¿Qué es un Centro de Aislamiento y Cuarentena(I&Q)?

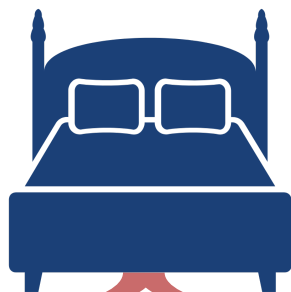


Los Centros I&Q proveen un lugar seguro, limpio y cómodo para la gente que no puede aislarse o ponerse en cuarentena de manera segura en su hogar o que no tiene hogar.

Los Centros I&Q cumplen dos funciones vitales: hacen que sea más fácil para usted sobre llevar una situación muy difícil y también ayudan a detener la propagación del COVID-19.

Si quisiera aislarse o ponerse en cuarentena en su hogar, pero está teniendo problemas para satisfacer sus necesidades básicas, tales como obtener comida o medicamentos, por favor llámenos. Trataremos de conectarlo con los recursos disponibles.

¿Quién puede alojarse en un Centro de Aislamiento y Cuarentena del Condado de King?



Trabajadores esenciales con una persona de alto riesgo en casa



Viajeros



Gente que vive en un hogar multigeneracional



Gente que no tiene vivienda permanente



Gente que vive en entornos grupales como albergues, vivienda grupal y residencias universitarias/dormitorios



Cualquiera que no puede aislarse o ponerse en cuarentena en su hogar

¿Qué servicios puedo esperar como huésped de un Centro de Aislamiento y Cuarentena del Condado de King?



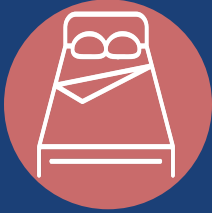
Comidas que cumplen con necesidades alimentarias específicas



Revisiones médicas regulares



Apoyo para salud mental



Un lugar seguro con ropa de cama limpia y servicio de lavandería



Bocadillos y artículos de tocador



Televisión por cable o tableta portátil



Asistencia telefónica las 24 horas del día y acceso a idiomas



Seguridad las 24 horas al día



Transporte hacia y desde el lugar



Llame para acceder a servicios

Llame al Centro de atención telefónica del COVID-19 del Condado de King para averiguar si los servicios de aislamiento y cuarentena son adecuados para usted. Se cuenta con servicio de interpretación.

Teléfono #: (206) 477-3977 Horario: 8 AM - 10 PM diariamente

Más información: kingcounty.gov/covid

Centro de atención telefónica: Acceso al servicio de intérpretes

¿Tiene preguntas sobre el COVID-19? El Centro de Atención Telefónica para el Coronavirus del Condado King, cuenta con intérpretes en diferentes idiomas.

Para pedir un intérprete:

- Llame al 206-477-3977
- Se reproducirá un mensaje. Espere a que un operador del centro de atención telefónica le conteste.
- Diga el idioma que desea usando el término en inglés. Por ejemplo: diga "Spanish" (no español).
- El operador del centro de atención telefónica llamará a un servicio de intérpretes. No cuelgue. Permanezca en el teléfono hasta que lo hayan conectado con un intérprete.
- Realice sus preguntas al intérprete.

[Se extiende la cobertura médica para COVID-19 a residentes indocumentados del estado de Washington](#)

Estén listos para ayudarse los unos a los otros. Un fuerte sentido de comunidad nos ayudará a sobre llevar un momento difícil.

Link/share our site at www.kingcounty.gov/covid/spanish