

Mensajes clave sobre COVID-19

Actualización: 02 de noviembre de 2020

Situación actual

- Por primera vez desde el repentino aumento del verano, la tasa de positividad de COVID-19, el número de nuevos casos diarios y la cantidad de hospitalizaciones han aumentado en Houston.
- Estos datos son preocupantes, especialmente porque está llegando la temporada festiva, una época en que la gente pasa más tiempo dentro de sus hogares y tradicionalmente se reúne con familiares y amigos.
- Tenemos la capacidad y la responsabilidad de trabajar juntos para mantener abiertos los negocios y las escuelas, y de proteger a las poblaciones vulnerables.
- Usa mascarilla, mantén la distancia social, lávate las manos y hazte la prueba. No dejes de hacerlo. No lo olvides.

Comportamientos preventivos

- Para protegernos unos a otros, debemos hacer algunas cosas sencillas, tal como se describen en la campaña “Mejor. Juntos.”:
 - **Lávate las manos** con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos
 - **Usa un cubrebocas** que cubra tu boca y nariz
 - **Conserva la distancia social** manteniéndote al menos a seis pies de las otras personas
 - **Hazte la prueba** y aíslate si el resultado es positivo.
- Juntos pondremos a Houston en el camino hacia la recuperación. Gracias por hacer de Houston un lugar MEJOR. JUNTOS.

Cómo hacerte la prueba

- La prueba te permite proteger a tu familia, a tus amigos y a tu comunidad.
- Las pruebas ofrecen a los profesionales de la salud pública la oportunidad de realizar rastreos de los contactos para interrumpir las cadenas de transmisión.
- Hacerse la prueba en los sitios asociados con el Departamento de Salud de Houston es **gratis, rápido y seguro**.
- Los tiempos de espera son mínimos y los laboratorios informan los resultados, en promedio, a los cuatro días.
- Hacerse la prueba en sitios asociados al Departamento de Salud de Houston (HHD) no requiere presentar comprobante de residencia, ciudadanía o seguro.
- Los servicios relacionados con la COVID-19 no se tendrán en cuenta para evaluar a los inmigrantes como carga pública.
- Para garantizar la seguridad de quienes te rodean, si tienes síntomas y estás esperando los resultados de la prueba, debes actuar como si tuvieras el virus y aislarte en tu casa.

- Si tu prueba da un resultado positivo, protege a tus seres queridos aislándote. Informa tu resultado positivo a las personas con quienes hayas tenido un contacto cercano y prolongado.

Temporada gripal

- Este año, la temporada gripal es diferente debido a la COVID-19.
- Una persona puede tener gripe y COVID-19 al mismo tiempo. Esto es particularmente peligroso para los ancianos y las personas con problemas de salud subyacentes.
- En los hospitales, el nivel de ocupación aumenta durante las temporadas gripales, lo cual reduce la capacidad del hospital para atender pacientes con COVID-19.
- Por ahora no existe una vacuna contra la COVID-19, pero **existen vacunas contra la gripe**.
- Ahora es el momento para que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe.
- Es nuestra responsabilidad ayudar a proteger a los ancianos y a los jóvenes de nuestras comunidades.
- La vacuna antigripal está disponible en la mayoría de las farmacias, tiendas de alimentos, consultorios médicos y clínicas.
- El Departamento de Salud de Houston ofrece en sus centros de salud esta vacuna a una tarifa variable con cita previa. Llama al 3-1-1 para encontrar un centro cerca de tu domicilio.

Seguridad durante la temporada festiva

- Este año, la temporada festiva es diferente debido a la COVID-19.
- Si crees que podrías tener COVID-19 o que podrías haber estado expuesto a una persona con esta enfermedad, no participes en ninguna actividad festiva en persona.
- Evita las reuniones presenciales con personas ajenas a tu hogar.
- Si debes asistir a una reunión donde habrá personas que no viven en tu hogar, considera evitar el contacto con personas ajenas a tu hogar desde 14 días antes hasta 14 días después de la reunión.
- Las cenas festivas en casa, con personas que viven en un mismo hogar, es una actividad de bajo riesgo.
- Son preferibles las actividades al aire libre, pero todos deben usar mascarilla y mantener la distancia social de seis pies.
- Usa mascarilla y respeta la distancia social cuando estés en público y cerca de personas que no sean miembros de tu hogar. Si no puedes lavarte las manos frecuentemente, usa un desinfectante para manos.
- Pide los alimentos por Internet y aprovecha el servicio de retiro desde la acera junto al bordillo, en lugar de pasar tiempo dentro de las tiendas.

- Evita comprar en tiendas con mucha gente, especialmente durante el Black Friday (Viernes Negro). Considera hacer tus compras por Internet.
- Si debes comprar en una tienda, hazlo cuando haya menos gente, usa un mascarilla y mantén la distancia social.

Rastreo de contactos

- La decisión de trabajar con rastreadores de contactos ayuda a proteger a tu familia y tu comunidad deteniendo la propagación del COVID-19.
- Si tu prueba de COVID-19 resulta positiva, un rastreador de contactos de tu Departamento de Salud local se comunicará contigo por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto.
- El rastreador verificará tu salud, discutirá con quién has estado en contacto cercano y te pedirá que te quedes en casa para aislarte.
- A continuación, se comunicará con quienes tuviste contacto cercano para preguntarles si tienen síntomas y ofrecerles orientación sobre la prueba y la cuarentena.
- No daremos tu nombre a quienes identifiques como contactos cercanos.
- La información recopilada mediante el proceso de rastreo no se utilizará con ningún otro propósito.
- Es importante ser sincero con los rastreadores de contactos, ya que la información es vital para detener la propagación de la enfermedad.
- Los rastreadores de contactos nunca te pedirán tu número de Seguro Social, tu información bancaria o datos de tu tarjeta de crédito.
- Si recibes una llamada inicial de un rastreador de contactos del Departamento de Salud de Houston, verás que llama desde el 713-853-8700. Si recibes una llamada en un teléfono fijo, el identificador de llamadas mostrará *Houston Health 713-853-8700*.
- Los mensajes de texto automatizados de los rastreadores de contactos del Departamento de Salud de Houston te llegarán del 35134, 73940 o 39242.
- Las evaluaciones automatizadas de los rastreadores de contactos del Departamento de Salud de Houston te llegarán por correo electrónico de houstonhealthdepartment@qualtrics-survey.com.

Salud mental

- El Departamento de Salud de Houston ofrece apoyo para la salud mental a través de una línea de ayuda gratuita, atendida por profesionales capacitados en salud mental.
- Los interesados pueden llamar a la línea de ayuda de salud mental al 713-999-9442 del 1 de octubre al 24 de diciembre, los siete días de la semana, de 1 p.m. a 11 p.m.
- La línea de ayuda es una excelente herramienta para padres que enfrentan factores estresantes del aprendizaje virtual, y para cuidadores de niños, residentes en áreas de alta positividad y personal de la Ciudad de Houston que lucha contra la COVID-19. Pronto

estarán disponibles grupos de apoyo virtual para padres, junto con kits de herramientas que ayudarán a enfrentar las presiones de la pandemia.

- Los servicios también están disponibles en español.

Apoyo después de la prueba

- Si tú o un ser querido dan positivo en la prueba y no pueden trabajar, pueden obtener ayuda de las siguientes organizaciones:
 - [Houston Food Bank](#) ofrece servicios para familias afectadas por COVID-19, además de numerosos lugares en la ciudad donde se distribuyen alimentos, productos agrícolas y comidas preparadas. El Houston Food Bank emplea navegadores certificados que ayudan con las solicitudes del programa SNAP, apoyo para servicios públicos domiciliarios y asistencia para alquileres.
 - [Lone Star Legal Aid](#) puede ayudarte con información sobre desalojos y ejecuciones hipotecarias relacionadas con la COVID-19, compensación por desempleo, beneficios públicos y situaciones de violencia doméstica.
 - [211 Texas/United Way HELPLINE](#) es una línea de ayuda gratuita operada en muchos idiomas por United Way of Greater Houston las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Especialistas entrenados pueden ayudar con información y referencias sobre una variedad de organizaciones de servicios sociales.

Encuesta sobre pruebas de anticuerpos

- El Departamento de Salud de Houston y los CDC están llevando a cabo una encuesta **voluntaria** sobre pruebas de **anticuerpos**.
- Equipos compuestos por personal del HHD y paramédicos del Departamento de Bomberos de Houston visitarán hogares de Houston seleccionados al azar. Allí pedirán a los miembros del hogar que respondan las preguntas de la encuesta y que permitan tomarles una muestra de sangre.
- Los equipos serán identificables por sus camisetas *Mejor. Juntos.* y no pedirán información financiera ni de Seguro Social.
- La Fase 1 se llevará a cabo del 8 al 24 de septiembre, y la Fase 2 lo hará en el invierno de 2021.
- Solo los hogares visitados por los equipos serán elegibles para participar y la participación es voluntaria.
- Si eliges participar, nos darás información vital sobre quiénes han estado previamente expuestos al virus.
- La encuesta permitirá identificar a las personas que se han infectado con COVID-19 según la presencia de anticuerpos, que son proteínas generadas por el sistema inmunológico del organismo para combatir las infecciones.
- La prueba de anticuerpos no reemplaza la prueba viral con hisopado oral o nasal, la cual determina si existe una infección actual y está disponible en sitios gratuitos de Houston.

Comunidad hispana

- La comunidad hispana de Houston está experimentando el impacto del coronavirus más que cualquier otro grupo, de acuerdo con el porcentaje de casos y fallecimientos.
- Ninguna persona del Departamento de Salud de Houston le preguntará jamás sobre su ciudadanía o estado migratorio.
- La prueba de COVID-19 no afecta el estado de la tarjeta verde ni la solicitud de una tarjeta de residencia permanente. En caso de obtener un resultado positivo, las personas indocumentadas no serán deportadas.
- El Departamento de Salud de Houston está llevando a cabo actividades de divulgación específicas en los códigos postales más afectados a fin de llevar mensajes y recursos de prevención.

Jóvenes

- Los jóvenes pueden ayudar a restaurar la economía tomando las precauciones adecuadas para detener la propagación.
- Aunque parte de la sociedad está abierta, es demasiado pronto para volver a la vida normal.
- Los jóvenes, como todos, deben minimizar el contacto con otras personas, usar cubrebocas y respetar la distancia social cuando estén en público.
- Si estás en algún lugar y no puedes usar cubrebocas ni respetar la distancia social, debes irte de allí.
- También los jóvenes se pueden enfermar gravemente y necesitar hospitalización; algunos están muriendo.
- Si bien la mayoría de los jóvenes sanos se recuperará de la enfermedad, es posible que, sin saberlo, la transmitan a otras personas (incluso a sus familiares) que pueden sufrir graves consecuencias, incluida la muerte.

Acerca de la COVID-19:

- La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se transmite principalmente entre personas que están en contacto cercano (alrededor de seis pies) cuando una persona infectada tose o estornuda.
- No existe una vacuna para prevenir la COVID-19 ni un medicamento específico para ayudar a las personas enfermas.
- Los principales síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas incluyen dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea.
- Si tienes estos síntomas, mantente al menos a seis pies de los demás y llama a tu médico.
- La mayoría de las personas sanas que contraen COVID-19 experimentarán síntomas de leves a graves y se recuperarán.

- Las personas con problemas de salud subyacentes como diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y obesidad tienen más probabilidades de sufrir resultados graves, incluida la muerte.
- Todavía estamos aprendiendo sobre la COVID-19 y sus efectos a largo plazo.

Acerca de Mejor. Juntos.

LÁVATE LAS MANOS. USA MÁSCARA. DISTANCIA SOCIAL. HAZTE LA PRUEBA.

Somos mejores cuando todos colaboramos para detener el contagio de COVID-19. Juntos pondremos a Houston en el camino hacia la recuperación. Gracias por hacer de Houston un lugar MEJOR. JUNTOS.

www.houstonhealth.org

