DHW
RECOMENDACIONES PARA LA PANDEMIA

Lo que debe saber

PRUEBAS
Pruebas caseras ofrecen un resultado entre 15 a 30 minutos. Las pruebas rápidas están disponibles para comprar en línea o en diferentes lugares. También podrían estar disponibles para usted sin costo por medio de su seguro médico.

Las pruebas de Reacción en Cadena de Polimerasas o PCR (por sus siglas en inglés), están ampliamente disponibles en farmacias o por medio de su proveedor de salud médica. Los resultado de estos exámenes toman más tiempo.

Para encontrar un sitio de pruebas cerca de usted, por favor visite https://www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html o contacte su clínica de cuidados urgentes local o farmacia para agendar una cita.

Hacerse la prueba es importante para reducir la propagación del COVID-19: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/index.html

VACUNACIÓN Y REFUERZOS
Todas las personas mayores de 6 meses deberían de ser vacunadas. Personas que son elegibles y son mayores de 5 años deberían de recibir una dosis de refuerzo. Aquellas personas mayores de 12 años que están inmunodeprimidos y aquellas personas mayores de 50 años deberían de recibir una segunda dosis de refuerzo. Sigue siendo cierto que aquellas personas que están vacunadas corren menos riesgo de ir al hospital o sufrir de una enfermedad más severa.

Las vacunas son seguras, eficaces y gratuitas: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html

VACUNACIÓN PARA LOS NIÑOS
Las vacunas son seguras y están disponibles para niños de 6 meses y mayores. Si usted tiene alguna preocupación sobre las vacunas, por favor consulte con el proveedor de salud médica de su hijo o hija.

Vacunas para niños y adolescentes: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html

TRATAMIENTO
Si usted ha sido diagnosticado con COVID-19 y tiene factores de salud que lo ponen a un riesgo alto de sufrir una enfermedad más severa, por favor consulte con su proveedor médico para saber si usted es elegible para un tratamiento. Medicamentos antivirales orales están ampliamente disponibles. También hay opciones para medicamentos intravenosos si no puede tomar medicamentos orales. Se necesita una recomendación de su proveedor de salud médica para cualquiera de estos tratamientos. Si usted esta inmunodeprimido, pregunte a su proveedor de salud médica si una inyección preventiva de anticuerpos monoclonal le sería útil.

Terapéuticas autorizadas por la FDA: https://coronavirus.Idaho.Gov/wp-content/uploads/2022/01/covid-19_therapeutics-at-a-glance_patients_20220113_final.Pdf

AISLAMIENTO Y PRECAUCIONES
En general, si usted ha sido expuesto a alguien con COVID-19 o esta padeciendo síntomas de alguna enfermedad respiratoria, haga el mayor esfuerzo para evitar contagiar a otros. Quédese en casa si esta enfermo. Si no puede quedarse en casa, use un cubrebocas de alta calidad en lugares públicos. Trate de mantener su distancia de otros en su casa para evitar que ellos también se enfermen.

Para más detalles sobre el aislamiento y precauciones visite: https:/www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html

PERSONAS DE ALTO RIESGO
Algunas personas son más propensas a enfermarse severamente. Estas personas incluyen adultos mayores, personas con condiciones médicas (tales como diabetes, obesidad e inmunodeprimidos) y personas embarazadas o personas recién embarazadas. Personas que tienen un riesgo más alto, o personas que visiten a estas personas de alto riesgo, necesitan tomar precauciones para protegerse a sí mismos contra el COVID-19.

Información para grupos específicos de personas: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html

RECOMENDACIONES PARA LA PANDEMIA

Lo que hay que hacer todos los días

CUBREBOCAS
Todos deberían de usar un cubrebocas de alta calidad en lugares públicos cuando la propagación de la enfermedad es media o alta según el señalamiento de los CDC. Dependiendo del riesgo individual, algunos también pueden querer usar un cubrebocas en otras situaciones. Todos los cubrebocas ofrecen cierta protección contra el virus. Ciertos tipos de cubrebocas pueden proveer más protección que otras.

La guía para los cubrebocas: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/masks.html

DISTANCIA FÍSICA
Partículas pequeñas que la gente suelta al exhalar podría contener el virus. Entre más cerca este a varias personas, esta más propenso a ser expuesto al virus que causa el COVID-19.

Hay muchas cosas que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás todos los días: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO
Si está teniendo cualquier síntoma de alguna enfermedad respiratoria (tos, escurrimiento nasal, congestión) quédese en casa hasta que se sienta mejor para evitar que otras personas se enfermen.

Cómo protegerse y proteger a los demás: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

LÁVESE O DESINFECTE SUS MANOS CON FRECUENCIA
Lávese o desinféctese las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño, antes de comer y cuando llegue a casa después de estar en público.

Cómo protegerse y proteger a los demás: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

RECOMENDACIONES PARA LA PANDEMIA

Dónde obtener información

- Encuentre un lugar de prueba cerca de usted
- Sitio web de COVID-19 de Idaho
- Sitio web de los CDC sobre el COVID-19
- Acerca de COVID-19 en Idaho

- **Encuentre vacunas o refuerzos contra el COVID-19 y la influenza cerca de usted:** use vaccines.gov para encontrar un lugar cerca de usted, luego llame o visite su sitio web para programar una cita.

- **Elegibilidad para la vacuna:** Todos los habitantes de Idaho mayores de 6 meses son elegibles para recibir las vacunas de COVID-19 de Pfizer o Moderna y los mayores de 12 años son elegibles para la vacuna Novavax.

- **Dosis de refuerzo:** los CDC recomiendan que todas las personas vacunadas y elegibles reciban una dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19. Vea más detalles sobre las recomendaciones de refuerzo de los CDC.

- **Cómo obtener una copia de su registro de vacunación:** Comuníquese con su proveedor de salud médica o una farmacia, o descargue y use la aplicación Docket. Más información sobre Docket.

- DHW Voice blog

- Dónde y cuándo vacunarse

- Ayuda de consejería para los trabajadores está disponible.

- Siga al Department of Health and Welfare en Twitter, Facebook, e Instagram para obtener actualizaciones diarias e información en la que puede confiar.