

# Lo que las personas de Alaska necesitan saber acerca del COVID-19

Actualizado el 11 de mayo de 2020

Gracias por ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 en Alaska. Conforme el Estado de Alaska disminuye las restricciones y reabre nuestra economía, es especialmente importante que todos continúen con las medidas básicas de prevención.

Si todos trabajamos juntos, podemos mantener bajo el número de casos de COVID-19 para que las personas puedan regresar a trabajar y poder salir más en la comunidad. Si el número de casos comienza a elevarse, será necesario restituir las restricciones. Así que, por favor, ¡todos hagan su parte!

## Cada persona de Alaska deberá continuar haciendo esto:

- ¡Quedarse en casa si está enfermo(a)! A la primera señal de que podría estar enfermo(a): aíslese de los demás y póngase en contacto con un proveedor de salud local para hacerse pruebas.
- Lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua tibia por 20 segundos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Evitar contacto cercano con personas que no vivan en la misma casa. No saludar de mano ni abrazar.
- Limitar las salidas fuera de casa, especialmente si alguien en su casa corre mayor riesgo de una enfermedad severa.
- Cuando salgan, mantenerse a seis pies de distancia de otras personas y usar cubrebocas de tela cuando no pueda mantener una distancia segura de otros (tiendas, senderos, espacios públicos).
- Mantener su círculo social pequeño. Limitar el contacto fuera de casa.
- Asegurarse de que sabe los nombres de cualquiera con quien haya estado cerca (a menos de seis pies por 10 minutos o más) en caso de que se enferme. Esto ayudará a los oficiales de salud pública a contactar a los demás para prevenir la propagación de la enfermedad.

**Las pruebas para COVID-19** se han extendido por Alaska y ahora están disponibles en más comunidades de todo el estado. Si está presentando síntomas – incluso síntomas leves – aíslese inmediatamente y llame a su doctor, enfermero de salud pública u organización de salud de tribu para pedir que le hagan una prueba. No vaya a un hospital o una clínica sin llamar antes. Esto les permite tomar las precauciones para proteger al personal y a otros pacientes en las instalaciones. Comuníquese con su proveedor de salud inmediatamente si sospecha que tiene COVID-19 para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad en Alaska. Cuando alguien da positivo para COVID-19, la Sección de Epidemiología de Alaska (Alaska Section of Epidemiology) o la Sección de Enfermería de Salud Pública (Section of Public Health Nursing) se pone en contacto con la persona que dio positivo y sus contactos cercanos para advertirles de la necesidad de ponerse en cuarentena o en aislamiento.

**¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?** Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar expuestos al virus. Las personas con estos síntomas o una combinación de ellos podrían tener COVID-19:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Estremecimientos con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza

- Dolor de garganta
- Reciente pérdida del gusto u olfato
- Diarrea
- Fatiga
- Náusea
- Erupción en la piel
- Esguerrimiento nasal o aumento en la producción de esputo (flema)

Las complicaciones del COVID-19 pueden incluir condiciones serias como neumonía o falla renal y, en algunos casos, la muerte.

**¿Cómo se propaga el virus?** Los Coronavirus se propagan principalmente de persona a persona a través de pequeñas gotas que se producen cuando una persona enferma tose o estornuda. La propagación es más probable cuando las personas están en contacto próximo (a menos de seis pies de alguien por más de 10 minutos). Si ha estado en contacto próximo con alguien que ha dado resultado positivo para COVID-19 quédese en casa, limite su contacto con otras personas y llame a su proveedor de salud para hablar acerca de cómo monitorearse en caso de síntomas y cuándo realizarse una prueba.

**Los adultos mayores (65 años o más), aquellos que vivan en un asilo de ancianos o una institución de cuidados prolongados y cualquiera que tenga una condición médica subyacente\*** necesitan continuar con su mejor esfuerzo de reducir el riesgo de ser expuestos al COVID-19.

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Pídale a otras personas que hagan sus mandados.
- Tenga suficientes artículos del hogar y víveres a la mano – o haga que se le envíen a domicilio.
- Monitoree su salud y contacte a su proveedor de salud local para que le hagan una prueba a la primera señal de que podría estar enfermo(a).

\* Aquellos que tienen alto riesgo de enfermedad severa incluyen a personas con enfermedad pulmonar o hepática, asma, enfermedades cardíacas, diabetes, aquellos que son muy obesos o inmunocomprometidos.

Estamos juntos en esto. Todos necesitamos continuar trabajando juntos para prevenir la propagación del COVID-19. Conozca más en [coronavirus.alaska.gov](https://coronavirus.alaska.gov).