



# Orientación para los miembros de la Alianza sobre la enfermedad del coronavirus 2019

## COVID-19: CONCEPTOS BÁSICOS

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

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control; CDC, por sus siglas en inglés) han actualizado su lista de [síntomas de COVID-19](#) para incluir una amplia variedad de síntomas, que van desde síntomas leves hasta enfermedades graves. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haberse expuesto al virus y pueden incluir:

- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- fiebre
- escalofríos
- dolores musculares o corporales
- dolor de garganta
- pérdida repentina del sentido del gusto o del olfato
- fatiga
- dolor de cabeza
- congestión o escurrimiento nasal
- náuseas o vómito
- diarrea
- [Autoverificador de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Esté alerta a los síntomas. Esté atento a fiebre, tos, falta de aire u otros síntomas del COVID-19. Tómese la temperatura y siga la [guía de los CDC](#) si tiene síntomas.

Si tiene alguna de las señales de advertencia de emergencia presentadas a continuación, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia más cercana:

- problemas para respirar
- dolor o presión persistente en el pecho
- sensación de confusión
- incapacidad para despertarse o mantenerse despierto
- tono azulado en los labios y el rostro
- Para las personas con enfermedades crónicas o los adultos mayores, los síntomas pueden ser más graves y potencialmente mortales. Las personas con asma y otras condiciones crónicas tienen un mayor riesgo de complicaciones por COVID-19. Los CDC proporcionan este [autoverificador](#) como guía para ayudarle a tomar decisiones sobre cuándo buscar las pruebas y la atención médica adecuada.
- Nota: Este sitio web solo está disponible en inglés y español.

Las personas con enfermedades crónicas, o los adultos mayores, pueden presentar síntomas más graves y potencialmente mortales. Las personas con asma y otras condiciones crónicas pueden tener un mayor riesgo de complicaciones con el COVID-19. Visite los [CDC](#) para más información.

19 de agosto de 2020

PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



Nota: El sitio web solo está disponible en inglés y español.

### ¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID-19?

Debe llamara a su doctor si:

- estuvo en contacto con alguien que ha estado enfermo de COVID-19, o
- tiene los síntomas. Si presenta síntomas no significa que tiene COVID-19, pero es recomendable que llame a su doctor.

En caso de no poder visitar a su doctor, los miembros de la Alianza también pueden comunicarse a la Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) y una enfermera certificada les indicará los pasos a seguir. La NAL está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es rápido, fácil y no tiene costo para usted. Llame al: 844-971-8907. TTY: marque 711.

### Para obtener más información:

Llame a su doctor o comuníquese a la Alianza al 800-700-3874, ext. 5505, TTY: marque 711. O visite el sitio web de los CDC en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

Nota, este sitio web solo está disponible en inglés y español.

### ¿Si alguien de mi comunidad da positivo en la prueba de COVID-19, qué debo saber?

Es importante que sepa que los CDC afirman que incluso si hay casos confirmados de coronavirus en una comunidad, el riesgo de contraer el coronavirus sigue siendo bajo para la mayoría de las personas. Si alguien en su comunidad contrae el virus, asegúrese de seguir todos los consejos y

lineamientos que proporcionan los funcionarios de salud estatales y locales.

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, deberá quedarse en casa durante 14 días (**autocuarentena**) nota, este sitio web solo está disponible en inglés. El contacto cercano es cuando ha estado a menos de 6 pies de distancia, durante más de 10 minutos, de alguien que está enfermo. Visite el sitio web de los CDC para más información en

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html>

Nota, este sitio web solo está disponible en inglés y español.

### ¿Dónde puedo hacerme la prueba de COVID-19?

El sitio web de los CDC puede ayudarle a encontrar lugares donde puede [hacerse la prueba de COVID-19 aquí](#).

Nota, este sitio web solo está disponible en inglés y español.

### ¿Cómo cuido a alguien con COVID-19 en mi hogar?

Si alguien de su hogar contrae COVID-19, debe tomar medidas para asegurarse de que usted y los demás miembros de su hogar estén a salvo. Consulte las guías de los CDC sobre [cómo cuidar a una persona enferma en casa](#).

Nota, este sitio web solo está disponible en inglés y español.

### ¿Cuándo puedo volver a salir después de tener COVID-19?

- Si tuvo síntomas:

19 de agosto de 2020

PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



- espere al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas, y
- debe pasar al menos 24 horas sin fiebre (sin medicamentos para reducir la fiebre), y
- que los síntomas hayan mejorado.
- Aquellos que han tenido síntomas graves pueden necesitar permanecer aislados hasta **20 días después de la aparición de los síntomas.**
- Si dio positivo y no tuvo síntomas

Si su doctor está de acuerdo, puede convivir con otras personas 10 días después de su primera prueba positiva. Es posible que deba volver a hacerse la prueba primero o esperar más para terminar el aislamiento si tiene un sistema inmunológico débil.

### ¿Dónde puedo obtener más información sobre el COVID-19?

Agencia Nacional de Salud (National Health Agency)

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Gobierno Estatal de California (California State Government)

<https://covid19.ca.gov/>

Agencia de Salud Pública del Condado (County Public Health Agency)

Agencia de Servicios de Salud del condado de Santa Cruz (Santa Cruz County Health Services Agency)

[http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/...](http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/)

Departamento de Salud del Condado de Monterey (Monterey County Health Department)

<https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/diseases/2019-novel-coronavirus-2019-ncov>

Salud Pública del condado de Merced (Merced County Public Health)

<https://www.co.merced.ca.us/3350/Coronavirus-Disease-2019>

Recursos Locales de la Comunidad

2-1-1.org

<http://211.org/services/covid19>

## EVITE ENFERMARSE

### ¿Qué puedo hacer para mantenerme bien?

- Quédese en casa si se siente enfermo. Si tiene algún síntoma, quédese en casa para evitar la propagación de gérmenes.
- Si piensa que alguien puede estar enfermo, evite el contacto cercano con esa persona.
- Mantenga una buena higiene. Lávese las manos frecuentemente al menos durante 20 segundos, con agua y jabón. También puede usar desinfectante para manos para mantener las manos limpias entre lavados.

19 de agosto de 2020

**PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.**

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



- No se toque los ojos, la boca y la nariz, ya que tocar estas áreas puede propagar gérmenes.
- Use un pañuelo desechable para cubrirse al toser o estornudar y tire el pañuelo a la basura lo antes posible. Después, lávese las manos inmediatamente.
- Mantenga las áreas de contacto libres de gérmenes. Limpie objetos y superficies con un aerosol de limpieza, jabón o toallitas desinfectantes.
- Consulte la [información de los CDC sobre los métodos para prevenir la propagación](#) con la limpieza de su casa.
- Conozca cómo se propaga. Puede encontrar información sobre cómo se propaga el COVID-19 en el sitio web de los CDC. El virus se propaga fácilmente entre las personas a través del aire y también puede propagarse a través de las superficies.
- Use una mascarilla cuando esté en público.
- Mantenga un distanciamiento social de al menos 6 pies de distancia (incluso cuando use una mascarilla) cuando esté en público.

### ¿Necesito usar una mascarilla?

En California se requiere que las personas usen mascarillas (protectores faciales) en situaciones de alto riesgo, como adentro de una tienda, al esperar o usar el transporte público, alrededor de otras personas en el trabajo o en exteriores cuando no sea posible estar a 6 pies de distancia de otras personas. Consulte la guía para el uso de mascarillas del Departamento de Salud Pública de California para obtener más detalles. Esta página solo está disponible en [inglés](#) y [español](#).

Cuando esté alrededor de otras personas, use su

mascarilla de manera que cubra su boca y su nariz. Esto es para proteger a las demás personas en caso de que usted tenga el virus. Podría propagar el COVID-19 a los demás incluso si no se siente enfermo. Incluso cuando use una mascarilla, practique el distanciamiento físico manteniendo 6 pies de distancia entre usted y los demás. No se le debe poner protectores faciales de tela a los niños menores de 2 años ni a cualquier persona que tenga problemas para respirar o esté inconsciente, lesionada o que por algún otro motivo no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.

Para obtener más información sobre el uso de los protectores faciales de tela para desacelerar la propagación del COVID-19, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) Esta página sólo está disponible en [inglés](#) y [español](#). También consulte los consejos de los CDC para mandados y salidas en tiempos de COVID-19. Esta página sólo está disponible en [inglés](#) y [español](#).

### ¿Debería evitar salir?

La mejor manera de evitar contagiarse de COVID-19 es limitar el contacto en persona con los demás. Si necesita salir, asegúrese de usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social. El distanciamiento social consiste en mantener una distancia de al menos 6 pies de las otras personas, evitar lugares con mucha gente y no reunirse en grupos, aunque sea una ocasión especial. La transmisión es más probable cuando las personas están a menos de 6 pies durante más de 10 minutos.

Para obtener más información sobre la importancia del distanciamiento social y consejos para practicarlo, visite el sitio web de los CDC [aquí](#). Nota: Este sitio web solo está disponible en inglés y español.

19 de agosto de 2020

**PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.**

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



## ¿Cómo puedo mantenerme bien si vivo con muchas personas o estoy en contacto con mi familia extensa?

Siga todas las instrucciones recomendadas para mantenerse bien. Puede encontrarlas en la sección "What can I do to stay well?" (¿Qué puedo hacer para mantenerme bien?). Si usted u otra persona con la que vive tiene un riesgo alto, se recomienda tomar medidas adicionales de precaución. Estas precauciones incluyen evitar actividades como abrazarse, besarse o compartir alimentos y bebidas.

Para obtener más información sobre como limitar los riesgos cuando se vive en espacios confinados con otras personas, visite el sitio web de los CDC [aquí](#). Esta página solo está disponible en inglés y español.

### Recursos para personas mayores

- La Línea de información para adultos y personas de la tercera edad de California se conecta con agencias locales de atención a adultos mayores. Llame al 800-510-2020 (disponible en inglés y español). Para llamar a la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, marque al **800-855-3000 (TTY: marque 7-1-1)**.
- El Departamento de Envejecimiento de California (California Department of Aging) desarrolló una nueva guía de actividades y un planificador semanal, "[Cómo sentirse bien y mantenerse conectado](#)" (Feeling Good & Staying Connected). Esta guía de actividades solamente está disponible en inglés y español.

## RECURSOS PARA NIÑOS

### Recursos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- [Cómo mantener a los niños saludables durante el brote de COVID-19](#)
- [Cómo detener la propagación en los niños](#)
- [Manejo del estrés para padres/cuidadores y niños](#)

Nota: Este sitio web solo está disponible en inglés.

## ESTRÉS Y CÓMO ENFRENTARLO

### He tenido mucha ansiedad o me siento estresado por el COVID-19. ¿Qué puedo hacer al respecto?

Las emergencias de salud públicas, como el COVID-19 pueden provocar estrés, ansiedad, falta de concentración y más cosas. Todas son respuestas naturales al enfrentar las presiones del día a día. Los miembros de la Alianza cuentan con servicios de salud mental. La Alianza tiene contrato con una compañía llamada [Beacon Health Options \(Beacon\)](#) para ayudarle a ponerse en contacto con los servicios de salud mental que necesita. Llame a Beacon al 855-765-9700 para hablar con alguien que podrá ayudarle.

## INFORMACIÓN DEL PLAN DE SALUD

### ¿Me cobrarán un copago o cargos de costos por las citas del doctor o las pruebas del COVID-19?

No se le cobrarán copagos ni cargos de costos por los exámenes y pruebas médicamente necesarios

19 de agosto de 2020

PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



que se realicen para detectar el COVID-19. Esto incluye: hospital, departamento de emergencias, visitas a cuidado de urgencia y visitas a la oficina del doctor donde el propósito de la visita sea realizarse un examen o una prueba para detectar el COVID-19.

### **Necesito ir a la Alianza. ¿Puedo ir personalmente?**

No. Para mantener los requisitos de distanciamiento social y evitar el riesgo de propagar la enfermedad, las áreas públicas y los mostradores de servicio de la Alianza permanecerán cerrados por el momento. Esto significa que los miembros no pueden visitar nuestras oficinas en persona.

Mientras la recepción de la Alianza y las áreas públicas permanecen cerrados a los miembros, la Alianza sigue llevando a cabo operaciones comerciales. Nuestra misión es asegurar que nuestros miembros en los condados de Monterey, Santa Cruz y Merced no dejen de tener acceso a los servicios de atención médica necesarios.

Para hablar con el personal de la Alianza, llame al 800-700-3874 y marque la extensión con la que desea comunicarse.

- Servicio a los Miembros: 800-700-3874, extensión 5508
- Servicios de Manejo de Cuidado: 800-700-3874, extensión 5512
- Asistencia con el transporte no médico: 800-700-3874, extensión 5577

## **SERVICIOS DE TELESALUD**

### **Servicios De Telesalud**

Es posible que algunos doctores puedan proporcionarle algunos servicios a través de una consulta de telesalud. Estas consultas ofrecen cuidados de alta calidad sin que tenga que salir

de su casa y son una forma segura de recibir atención médica sin ir al consultorio de su doctor. Las consultas de telesalud pueden consistir en una conversación en vivo por video o teléfono con su doctor. Otras consultas de telesalud pueden realizarse al compartir información con su doctor sin una conversación en vivo. Es importante que usted y su doctor estén de acuerdo en que el uso de una consulta de telesalud para un servicio particular es adecuado para usted.

### **¿Puedo hablar con mi doctor por teléfono? ¿Necesito acceso a Internet o a una computadora?**

No siempre se necesita tener acceso a Internet o a una computadora, pero es posible que necesite tener acceso a un teléfono inteligente o a una tableta para realizar una consulta de telesalud. Si no tiene acceso a una computadora o a Internet, puede programar una cita para una consulta de telesalud por teléfono con su doctor. Si necesita atención, llame a su doctor para saber si las consultas de telesalud son una opción.

### **No puedo ver a mi doctor. ¿Qué puedo hacer?**

En caso de no poder ver al doctor, los miembros de la Alianza pueden llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) y una enfermera certificada les indicará los pasos a seguir. Llame al: 844-971-8907 (TTY: marque 7-1-1).

La enfermera también puede ponerlo en contacto con un doctor por videoconferencia o por teléfono, como parte del programa MDLIVE. El doctor puede solucionar su inquietud médica, recomendar un tratamiento o proporcionarle una receta médica. Las consultas médicas por teléfono las proporciona MDLIVE las 24 horas del día, los siete días de la semana. MDLIVE proporciona apoyo telefónico de idiomas para las personas que no hablan inglés.

19 de agosto de 2020

**PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.**

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



## **Internet gratuito o de bajo costo**

Muchos proveedores de internet ofrecen planes de internet gratuito o de bajo costo para residentes de bajos ingresos. Por favor, consulte con su proveedor de internet en su área para obtener más detalles.

## **CÓMO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA Y SURTIR MIS RECETAS MÉDICAS**

**Tengo una cita con el doctor programada por otro asunto (consulta de bienestar, etc.) pero no quiero exponerme, ni exponer a mi familia a otras personas que puedan tener COVID-19. ¿Debo mantener mi cita?**

De acuerdo con los lineamientos, es importante acudir a las consultas del doctor programadas para dar seguimiento a sus objetivos de salud. Los doctores cuentan con procedimientos que les permiten evaluar y aislar a los pacientes enfermos de los pacientes sanos. Asegúrese de seguir los consejos anteriores para mantener su bienestar y el de los demás cuando visite el doctor. Si no está seguro, llame a su doctor y pregúntele si debe conservar su cita o reprogramarla.

**Mi hijo tiene una revisión de bienestar infantil o se supone que recibirá sus vacunas pronto. ¿Debo mantener la cita?**

A pesar de la pandemia de COVID-19, recomendamos que mantenga las consultas médicas programadas de su hijo/a para continuar con sus objetivos de salud. Si no sabe si debe mantener o reprogramar la cita de su hijo/a, llame al doctor de su hijo/a. Los médicos cuentan con procedimientos que les permiten evaluar y aislar a los pacientes enfermos de los pacientes sanos. Asegúrese de seguir los consejos anteriores para mantener su bienestar y el de los demás cuando visite al médico.

**Tengo una emergencia médica grave (por ejemplo, dolor en el pecho) que no está relacionada con el COVID-19. ¿Debo evitar ir a la sala de emergencia?**

Si tiene una emergencia médica verdadera, le recomendamos que busque la atención médica que necesita inmediatamente o que llame al 911 si se trata de una emergencia que ponga en riesgo la vida. La mayoría de los hospitales tienen protocolos para aislar a los pacientes de COVID-19 de los demás pacientes.

**Estoy embarazada o tuve un bebé recientemente, ¿debo continuar con mis consultas prenatales o de cuidado posparto?**

Sí. Durante su embarazo y después del nacimiento de su niño/a, las consultas regulares con su doctor son importantes para ayudar a mantener la salud de usted y su bebé. En estas consultas, su doctor verá cómo se encuentran usted y su bebé, esto también incluye el cuidado de la salud mental materna. Aun si cree que pudo haber estado expuesta o ha estado enferma de COVID-19, se le recomienda mantener sus consultas programadas con su doctor para dar seguimiento a las metas de su plan de salud. Si está indecisa, llame a su doctor para obtener más información o para programar una consulta. También puede visitar <https://www.ccah-alliance.org/education.html> o llamar a la Línea de Educación de la Salud de la Alianza al 800-700-3974 ext. 5580 (TTY: marque 7-1-1) para obtener información sobre los programas de cuidado prenatal y de posparto que ofrece la Alianza.

**¿Cómo debo surtir mis medicamentos recetados en este momento?**

Se le recomienda tener al menos un suministro de 30 días de medicamentos recetados. Además, los miembros pueden recibir un suministro de 90 días, que incluye el envío estándar gratis, para la mayoría

19 de agosto de 2020

**PERSONAS SANAS. COMUNIDADES SANAS.**

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)



de los medicamentos recetados que se envían por correo a través de MedImpact Direct. Para solicitar que le envíen medicamentos por correo, llame a su doctor o farmacia, o visite <https://www.medimpactdirect.com> o llame al 855-873-8739 (varios idiomas disponibles).

Nota: El sitio web solo está disponible en inglés.

Además, las farmacias [Walgreens](#) y [CVS](#) ahora ofrecen envío gratis de todos los medicamentos elegibles. Hable con su farmacéutico o llame a su Walgreens o CVS local para obtener más información.

La Alianza también alienta a los miembros a revisar SortPak, una farmacia con pedidos por correo que puede coordinar la entrega a su hogar. Visite el sitio web [www.sortpak.com](http://www.sortpak.com) o consulte este [folleto](#) para obtener más información.

Nota: El sitio web solo está disponible en inglés.

19 de agosto de 2020

PERSONAS **SANAS**. COMUNIDADES **SANAS**.

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)