

Lo que las Personas en Kentucky Necesitan Saber acerca del COVID-19

Actualizado al 30 de marzo del 2020

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 – también conocido como el “nuevo coronavirus”— es una enfermedad respiratoria causada por el nuevo coronavirus que se propaga de persona a persona a través de gotas respiratorias muy pequeñas cuando una persona infectada tose o estornuda. Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. **SIN EMBARGO** muchas personas con el coronavirus no tienen síntomas o pueden ser contagiosas por hasta dos semanas antes de sentirse enfermos.

¿Por qué es distinto a la gripe estacional (flu)?

- El COVID-19 es una nueva enfermedad. Actualmente no existe vacuna o tratamiento disponible para esta enfermedad.
- Comparada con la gripe, el COVID-19 es mucho más mortal.
- El CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades) y otros investigadores que han estado siguiendo casos de COVID-19 han descubierto que:
 - Cerca del 80% de los casos del COVID-19 aparecen ser leves o moderados, mientras que el 20% son más serios y requieren cuidado médico u hospitalización. Esto es, 10 veces más que la gripe.
 - Cerca de 5% de las personas infectadas con el COVID-19 necesitarán hospitalización intensiva y se estima que un 3.4% morirán. En comparación, la gripe estacional tiene una mortalidad de 0.1%
- El Gobernador de Kentucky Andy Beshear ha informado que alrededor del 33% de los casos reportados en Kentucky han requerido hospitalización, y 6% de individuos han necesitado tratamiento en la unidad de cuidados intensivos.

¿Cuán contagioso es el COVID-19?

- En promedio, una persona infectada con el nuevo coronavirus infectará a otras 3 personas.
- Cuando esas 3 personas infecten a tres más, se convierten en 9 personas las infectadas, luego 27, luego 81, y así sucesivamente.

¿Cómo me puedo proteger y cómo puedo proteger a otros?

Todos tenemos un rol importante que jugar en nuestra propia protección y en la protección de nuestros vecinos, amigos, y cualquier persona con las que interactuamos. Las siguientes son las mejores maneras de impedir la propagación del COVID-19:

- Lavarse las manos con jabón y agua tibia por lo menos durante 20 segundos;
- Si agua y jabón no se encuentran disponibles, utilice únicamente desinfectante de manos con 60% o más de alcohol;
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca con sus manos si no han sido lavadas;
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas;
- Quédese en casa si está enfermo;
- Lave y desinfecte los objetos y superficies que toca con frecuencia; y
- Practique el distanciamiento social evitando los espacios públicos y manteniendo una distancia de 6 pies (aproximadamente 2 metros).

¿Quiénes están en riesgo?

- Cualquiera de nosotros puede portar el virus y contagiar a otros, aun si nos sentimos bien.
- Las personas mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones de salud crónicas están a mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Aun cuando aquellas personas que son mayores y los que tienen condiciones crónicas –por ejemplo, los que tienen una enfermedad pulmonar, los que tienen problemas cardiacos, aquellos con diabetes, o asma, etc.- están en mayor riesgo, cualquiera de nosotros puede ser expuesto, contagiarse del COVID'19 y transmitirlo a nuestros amigos, nuestra familia y nuestras comunidades.
- El 60% de todos los americanos tiene al menos una condición de salud crónica, tal como presión arterial elevada, diabetes, asma o cáncer, que los coloca en mayor riesgo.
- Las personas que fuman o utilizan productos de tabaco vaporizados pueden estar también en mayor riesgo.

¿Y si me siento bien?

Aun cuando se sienta bien, puede ser que usted esté infectado, y puede transmitir el virus a otros que pueden estar también en mayor riesgo de contraer una enfermedad seria o incluso morir.

¿Me debo hacer la prueba?

No todos necesitan hacerse la prueba para saber si tienen el COVID-19. Por otro lado, el acceso a las pruebas ha sido restringido debido a la escasez de pruebas. La siguiente información puede ayudarle a tomar la decisión acerca de buscar asistencia médica o hacerse la prueba:

- Si tiene síntomas o si sabe que ha sido expuesto a alguien que ha tenido un resultado positivo a la prueba del COVID-19, hacerse la prueba puede ser la decisión correcta.
- Los resultados de la prueba pueden tomar días en regresar del laboratorio, así que el distanciamiento social sigue siendo la mejor manera de evitar propagar el virus.
- Con o sin prueba, la mayoría de las personas normalmente experimentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa.
- Si tiene dudas, por favor contacte el número de teléfono en Kentucky para casos de COVID-19: 1-800-722-5725.

¿Qué significan los términos “distanciamiento social” y “Saludable en Casa”?

- Distanciamiento social significa evitar el contacto cercano, manteniendo al menos 6 pies (2 metros) de distancia con personas que no viven con usted.
- El Gobernador de Kentucky Andy Beshear ha pedido que las personas en Kentucky se mantengan “Saludables en Casa”. Esto significa quedarse en casa y no asistir al centro de trabajo, colegio, iglesia u otra actividad social en la medida de lo posible. Reduzca sus visitas al banco, a la estación de gasolina, o al mercado y no salga más de lo necesario. Si absolutamente debe estar en público, mantenga una distancia de 6 pies (2 metros) con otras personas.

¿Por qué necesito ejercer el distanciamiento social?

- El distanciamiento social es una manera de reducir la propagación del COVID-19. Recuerde que, aun cuando se sienta bien, puede estar portando el virus y contagiar a otros.
- El distanciamiento social requiere que cada uno de nosotros haga su parte. Si lo hacemos bien, podemos reducir el número de personas que contraen el virus y reducir el número de personas que en algún punto en el tiempo necesitarán ser hospitalizadas o utilizar respiradores a la vez. Esto salvará vidas.

¿Qué significa “aplanar la curva”?

- La “curva” del COVID-19 es un gráfico que muestra la velocidad de crecimiento de la infección a lo largo del tiempo. Cuanto más pronto nuestras comunidades tomen las medidas necesarias para prevenir que se propague el virus, la curva será más plana.
- Estos gráficos muestran como el distanciamiento social “aplana la curva”, desacelerando la propagación de la infección y salvando vidas.
- En el siguiente video el Secretario de Salud Pública de Kentucky, Dr. Steven Stack, explica lo que significa “aplanar la curva”.
- Expertos han encontrado, en base a estudios sobre la tasa de infección actual, que el distanciamiento social está funcionando en Kentucky. **Si** las personas en Kentucky continúan siguiendo las reglas que el Gobernador Beshear ha puesto en marcha, nuestros hospitales van a poder servir a toda persona que necesite atención médica en Kentucky y se salvarán miles de vidas.

¿Y qué hay de la economía?

- La pandemia del COVID-19 ha creado una crisis de salud pública a nivel nacional. La falta de seguro médico adecuado y licencias remuneradas por ausencia nos han puesto a todos en mayor riesgo de enfermedad e inseguridad financiera.
- Si continuáramos con nuestras rutinas de siempre, nuestro sistema de salud no podría servir a todo el que necesitase cuidados, incluyendo a las personas con enfermedades agudas o crónicas.
- No hacer nada resultaría en que millones de americanos, incluyendo a cientos de miles de personas en Kentucky, mueran por el COVID-19.
- La pandemia ha causado una recesión que requiere ayuda estatal y federal para que nuestra economía retorne a su curso normal.
 - El Gobernador Beshear de Kentucky ha alentado a que las personas en Kentucky soliciten seguro de desempleo y otros beneficios de asistencia pública, como Medicaid y SNAP (ayuda alimentaria).
 - El Congreso recientemente aprobó una ley importante para gastar trillones de dólares incluyendo la expansión del uso de pruebas y el tratamiento de esta enfermedad, incrementar los beneficios públicos, apoyo monetario directo para los americanos, licencia remunerada para muchos trabajadores, incremento de beneficios de desempleo para gente que ha perdido su trabajo, y apoyo financiero para negocios y corporaciones que lo necesitan, con una vigilancia estricta.
 - Como parte de la ley federal conocida como el CARES Act, la mayoría de adultos recibirán un pago único de hasta \$1,200. Si tienen menores de 16 años que califiquen, el pago será de unos \$500 adicionales. Para recibir su pago, debe asegurarse de completar su declaración de impuestos para el año 2018 o 2019.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- Visite el sitio web oficial de COVID-19 de Kentucky: www.kycovid19.ky.gov
- Vea los informes diarios del Gobernador Beshear a las 5 p.m. hora del este para obtener la información más actualizada. Puede verlos en:
 - KET: en línea haga clic en www.ket.org o en TV en KET1
 - Facebook: www.facebook.com/GovAndyBeshear
 - Twitter: <https://twitter.com/GovAndyBeshear>
 - YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UChRbMFLLeKV4tKUwIMf6XNg>
- Llame al número de teléfono del COVID-19: 1-800-722-5725
- Vea y comparta los anuncios de servicio público de la *Foundation for a Healthy Kentucky* haciendo clic en:

¿Cuándo debo buscar atención médica?

1. Si se siente bien, pero está nervioso y necesita información, llame al número oficial de Kentucky del COVID-19: 1-800-722-5725.
2. Si se siente enfermo, pero en circunstancias normales diferentes a las del coronavirus no iría a buscar atención médica, llame a su doctor o proveedor de salud. No acuda a un centro de atención médica sin antes llamar para consultar.
3. Si está enfermo o herido y siente que se trata de una emergencia, busque ayuda de inmediato.

¿Cuánto durará esto?

- Es difícil decir cuánto tiempo durará la pandemia, pero es muy probable que sean muchos meses.
- Cuanto mayor sea la diligencia de **todas** las personas en Kentucky en practicar el distanciamiento social, mayor será el éxito que tengamos en contener la propagación del COVID-19 y salvar vidas.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Más de 223,000 personas en Kentucky actualmente se encuentran desempleadas y muchas han perdido sus trabajos o están trabajando menos horas debido a la pandemia del COVID-19. Los programas de protección social de Kentucky existen para ayudar a todos en estos momentos difíciles.

- Solicite beneficios que le puedan ayudar con alimentación, asistencia monetaria, o servicios médicos a través del Department for Community Based Services (DCBS) en línea haciendo clic en www.benefind.ky.gov, o llame al número del DCBS: 1-855-306-8959;
- Solicite seguro de desempleo a través del Kentucky Career Center (KCC) en línea haciendo clic en <https://kcc.ky.gov/career> o llame al 502-875-0442
- Solicite asistencia para préstamos por desastre a través del Small Business Administration, haciendo clic en: <https://disasterloan.sba.gov/ela/>
- Asegúrese de completar su declaración de impuestos para el año 2018 o 2019 para poder reclamar su pago único del gobierno federal que es parte del paquete de estímulo a la economía.

¿Qué puedo hacer para ayudar a otros?

- Apoye a los restaurantes, negocios y organizaciones sin fines de lucro de su comunidad por medio de pedidos para llevar, tarjetas de regalo para utilizar en otra oportunidad, o haciendo una donación.
- Haga una donación deducible de impuestos al Team Kentucky Relief Fund.
- Si desea denunciar negocios o grupos de personas que están arriesgando el bienestar de las personas, llame a la secretaría de trabajo de Kentucky (Kentucky Labor Cabinet): 1-833-597-2337.
- Reporte la especulación de precios llamando a la Oficina de Protección del Consumidor del Fiscal General de Kentucky: 1-888-432-9257 o llenando un formulario en línea.
- Contacte a sus funcionarios electos:

Los funcionarios electos tienen el poder para votar en propuestas legislativas y gastos para enfrentar esta pandemia, ayudar a que la gente en Kentucky vuelva a resurgir, y prevenir crisis futuras. Hágales saber que:

- Todas las personas en Kentucky merecen trabajos que paguen un sueldo adecuado, licencia de enfermedad remunerada garantizada, y acceso a servicios de salud y médicos asequibles y sin barreras.
- Las personas en Kentucky necesitan acceso rápido y acceso a programas de apoyo social para salud, asistencia alimentaria, ayuda monetaria y vivienda adecuada.
- Para prevenir otra crisis como el COVID-19, Kentucky necesita inversiones duraderas en un sistema de salud pública fuerte y programas de apoyo social que ayuden cuando la vida toma un giro inesperado.