

Coronavirus: Lo que los jubilados de AFSCME deben saber

Conforme el coronavirus, también llamado COVID-19, empieza a propagarse en los Estados Unidos, los Jubilados de AFSCME están compartiendo información importante para ciudadanos mayores sobre cómo mantenerse seguros, sanos e informados. Ya que el coronavirus puede ser más peligroso para los adultos mayores (generalmente mayores de 60) y personas con condiciones de salud graves y/o sistemas inmunes débiles, esta hoja de información les proporcionará orientación básica sobre cómo mejor protegerse a sí mismos¹.

¿Qué es el coronavirus?

La “enfermedad coronavirus 2019” (COVID-19) es una enfermedad respiratoria (dificulta la respiración) que puede propagarse de persona a persona. El virus que causa COVID-19 es un nuevo coronavirus que fue identificado por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

¿Cómo se propaga el coronavirus?

Se cree que el virus se propaga principalmente entre personas que entran en contacto cercano (menos de seis pies de distancia) a través de gotitas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. **Es posible que una persona infectada no tenga síntomas de COVID-19 y pueda contagiar la enfermedad.** También es posible que una persona contraiga COVID-19 al tocar una superficie u objeto contaminado con el virus y luego se toque su boca, nariz o posiblemente sus ojos, pero no se cree que esta sea la principal manera en que se propaga el virus.

¿Por qué los adultos mayores tienen un mayor riesgo de sufrir los efectos del coronavirus?

Los adultos mayores (generalmente mayores de 60 años) y las personas con condiciones médicas crónicas como enfermedades del corazón, pulmones o riñones parecen tener mayor riesgo de desarrollar una enfermedad más grave de COVID-19. Los datos conocidos hasta ahora sugieren que la gente mayor tiene el doble de probabilidad de desarrollar una enfermedad grave de COVID-19. Esto podría ser a causa de:

- Conforme las personas envejecen, sus sistemas inmunes cambian, dificultando que sus cuerpos puedan defenderse de la enfermedad y la infección.
- Muchos adultos mayores también tienen más probabilidad de sufrir de una condición de salud subyacente que puede dificultar su recuperación.

Si tiene un riesgo elevado de complicaciones de COVID-19 debido a su edad o por padecer de una condición médica subyacente, es especialmente importante que tome acción para reducir su riesgo de exposición.

¿Cómo pueden protegerse los jubilados?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias con acciones preventivas diarias.

1. Gran parte de esta información viene del CDC y de la OMS.

- **Evitar lugares llenos de gente** para evitar el contacto cercano con personas enfermas. Esto significa evitar viajes no esenciales incluidos viajes aéreos largos y especialmente evitar viajar en un barco crucero.
- **Evitar tocarse** los ojos, nariz y boca con las manos sucias.
- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos con alcohol que contenga al menos 60% de alcohol si no tiene jabón y agua disponibles.

Si tiene **fiebre, tos y dificultad en respirar, busque atención médica** temprano. Quédese en casa si no se siente bien. Siga las instrucciones del departamento de salud local.

¿Cómo puedo alistarme ahora para el coronavirus?

Tenga suministros a la mano

- Contacte a su médico para preguntar cómo obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a la mano. Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere pedirlos por correo.
- Asegúrese de tener medicamentos sin receta y provisiones médicas (pañuelos, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas.
- Tenga suficientes ítems y comida en casa para estar preparado para quedarse en su hogar por un periodo largo de tiempo.

Si COVID-19 se propaga en su comunidad, tome medidas adicionales para **poner distancia entre usted y otras personas**.

- **Evite multitudes lo más posible.** Si se encuentra en un lugar con mucha gente, tome precauciones para mantener un espacio entre usted y los demás.
- **Quédese en casa lo más posible.** Considere formas de que le traigan comida a su casa a través de redes familiares, sociales o comerciales.

Qué hacer si padece de la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19)

Llame de antemano a un profesional médico si desarrolla una fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria, como tos o dificultad en respirar, y si ha estado en contacto cercano con una persona que tenga COVID-19, o si vive o ha viajado recientemente a una zona donde se esté propagando la enfermedad.

¿En dónde puedo encontrar más información sobre el coronavirus?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/spanish/index.html>) y la Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/es/home>) tienen la información disponible más robusta sobre el coronavirus.

AFSCME también tiene un sitio web con información sobre el brote de coronavirus: <https://www.afscme.org/espanol/covid-19>.