

Distanciamiento social por coronavirus:



Public Health

Recomendaciones para las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19

Salud Pública recomienda que las personas que tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad grave se queden en casa y se mantengan lo más lejos posible de los grupos grandes de personas, incluidos los lugares públicos con mucha gente y las reuniones grandes donde habrá contacto directo con otras personas. Esto incluye las salas de conciertos, las convenciones, los eventos deportivos y las reuniones sociales muy concurridas.

La población de mayor riesgo incluye a las personas:

- Mayores de 60 años.
- Que tengan condiciones médicas preexistentes, incluidas las enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes.
- Que tengan sistemas inmunitarios debilitados.
- Embarazadas.

Los cuidadores de niños con condiciones médicas preexistentes deben consultar a los proveedores de atención médica si sus niños deben quedarse en casa. Toda persona que tenga dudas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer el nuevo coronavirus debe consultar a sus proveedores de atención médica.

Recomendaciones para los lugares de trabajo y las empresas

Los empleadores deben tomar medidas para reducir al mínimo el contacto directo de sus empleados con muchas personas mientras estén trabajando.

Los empleadores deben:

- Maximizar las opciones de teletrabajo para la mayor cantidad posible de empleados.
- Recomendar a los empleados que se queden en casa cuando están enfermos y maximizar la flexibilidad de las licencias por enfermedad.
- Considerar escalonar los horarios de entrada y salida de los empleados para evitar que se junten muchas personas al mismo tiempo.

Consideraciones para los eventos y las reuniones comunitarias

Si puede evitar que se junten grupos grandes de personas, considere posponer los eventos y las reuniones.

Si no puede evitar que los grupos de personas se reúnan:

- Recomiéndeles a todas las personas enfermas que no asistan.
- Recomiéndeles a quienes tienen mayor riesgo de contraer coronavirus que no asistan.
- Intente que las personas tengan más espacio físico entre sí para que, en lo posible, no estén en contacto tan cercano.
- Fomente los hábitos saludables entre los asistentes, como lavarse las manos con frecuencia.
- Limpie las superficies con limpiadores estándar.
- Considere usar otro tipo de saludo que no sea el apretón de manos, como agitar la mano en el aire. El saludo námaste. El golpe de codos.

Recomendaciones para las escuelas

Salud Pública no recomienda cerrar las escuelas en este momento, a menos que exista un caso confirmado en una escuela. La razón por la que no recomendamos el cierre de escuelas por el momento es porque no se ha demostrado que los niños sean un grupo de alto riesgo de contraer una enfermedad grave por este virus. Además, cuando algunas escuelas cerraron por un breve período durante la pandemia de influenza H1N1, nos enteramos que muchos niños se reunían en grupos y seguían expuestos entre ellos. En la medida de lo posible, los niños deberían poder seguir con su educación y sus actividades cotidianas.

Salud Pública de Kansas City, MO también respeta las decisiones individuales de una escuela sobre el cierre o la postergación de las actividades, ya que cada escuela conoce mejor las necesidades de su comunidad.

Algunos niños tienen condiciones médicas preexistentes, como un sistema inmunitario debilitado, que los pone en un riesgo mayor. Los cuidadores de niños que tengan condiciones médicas preexistentes deben consultar a sus proveedores de atención médica si los niños deben quedarse en casa.

Para las personas que están enfermas

Quédense en casa cuando estén enfermos. No vayan a lugares públicos cuando estén enfermos. Eviten los entornos médicos en general, a menos que sea necesario. Si tiene algún malestar, llame al consultorio de su médico antes de ir.

Para el público en general

- Incluso si no está enfermo, evite ir a hospitales, centros de atención a largo plazo o residencias de ancianos en la medida de lo posible. Si tiene que visitar alguna de estas instalaciones, limite su tiempo de permanencia y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes.
- No vaya a la sala de emergencias, a menos que sea imprescindible. Las salas de emergencia deben poder atender a las personas con las necesidades más urgentes. Si tiene síntomas como tos, fiebre u otros problemas respiratorios, comuníquese primero con su médico de cabecera.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Ponga en práctica hábitos de excelente higiene personal, como lavarse asiduamente las manos con agua y jabón, toser en un pañuelo o en el codo y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Manténgase alejado de las personas que estén enfermas, especialmente si usted tiene un mayor riesgo de contraer coronavirus.
- Limpie las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (como los picaportes y los interruptores de luz). Los limpiadores domésticos comunes son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, a menos que se haya lavado las manos antes.
- Descanse mucho, tome mucho líquido, coma comidas saludables y controle el estrés para que su sistema inmunitario esté fuerte.
- Esté informado. La información cambia constantemente. Para obtener la última información, visite el sitio web de Kansas City, MO (www.kcmo.gov/coronavirus).

