

Limitando la Transmisión de COVID-19 en Familias y Comunidades

Los Departamentos de Salud de la Ciudad de Richmond y el Condado de Henrico proveen información para proteger a su familia y su comunidad contra COVID-19.

¿Qué es el coronavirus COVID-19?

El nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) es un nuevo virus respiratorio que afecta el sistema respiratorio, incluyendo los pulmones y las vías respiratorias. Personas de todas las edades son susceptibles a COVID-19.

Las personas mayores de edad y aquellas con condiciones preexistentes (presión arterial alta, problemas cardíacos y diabetes), parecen ser más vulnerables y experimentan la enfermedad de manera más severa.

Aunque el brote se mueve rápidamente y continuará propagándose, tomar precauciones y mantenerse informado puede ayudar a proteger su comunidad y su familia.

El coronavirus no distingue raza, nacionalidad u origen étnico. No se puede saber si una persona porta o no el virus por simplemente mirarlo. Del mismo modo, una persona usando una máscara, no significa que tenga coronavirus.

¿Qué puede hacer para protegerse usted y su familia?

Todos debemos tomar tiempo para asegurarnos de que [nuestros hogares están listos](#), incluyendo la recolección de suministros, la planificación del cuidado infantil y saber cómo responder si muestra síntomas de la enfermedad.

Usted puede ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 mediante la práctica de precauciones básicas de salud que incluyen:

- **Quedarse en casa cuando esté enfermo.** Quédese en casa durante al menos 3 días sin fiebre, sin la ayuda de medicamentos y durante al menos 7 días después de que presente síntomas por primera vez
- **Practicar distanciamiento social.** Limite ir a tiendas, negocios y otros espacios públicos. Trabaje desde casa si puede. [Limite el contacto](#) con individuos fuera de su hogar y mantenga una distancia de 6 pies cuando esté en contacto con los demás. Evite estar en grupos de más de 10 personas.
- **No aislarse.** Encuentre nuevas formas de mantenerse en contacto con familiares y amigos. Llámelos por teléfono o programe una noche de video llamada. Planifique leer el mismo libro o película y luego converse sobre ella por teléfono o a través de la internet.
- **Practicar una buena higiene.** Lávese las manos durante 20 segundos o use desinfectante para manos. Cúbrase la boca con un pañuelo de papel o la manga superior cuando tosa o estornude. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca y desinfecte todas las superficies que toque con frecuencia.



Limitando la Transmisión de COVID-19 en Familias y Comunidades

- **Mantener un estilo de vida saludable.** Coma alimentos saludables, haga ejercicio (estar afuera está bien siempre que se mantenga alejado de los demás) y mantenga un horario de sueño regular. [Aprenda a manejar la ansiedad y el estrés.](#)
- **Cuidar de su embarazo.** Las mujeres embarazadas y familias con infantes pueden leer información acerca de [embarazo, parto y lactancia](#) durante COVID-19. Familias también pueden obtener información acerca de las mascotas.

¿Que restricciones impone la Orden Ejecutiva del Gobernador?

El gobernador Ralph Northam emitió una orden de protección a nivel estatal para proteger la salud y la seguridad de los virginianos y reducir la propagación del COVID-19. La orden establece:

- Todos los negocios no esenciales están cerrados. Cualquier entidad que opere en violación de la orden puede ser acusado de un delito menor de Clase 1. Para obtener más información sobre lo que permanece abierto o cerrado, lea la orden del gobernador aquí.
- Las reuniones de más de 10 personas están prohibidas.
- Todas las escuelas K-12 están cerradas por el resto del año académico.
- Las organizaciones de atención médica deben consultar las directrices del Departamento de Salud de Virginia (VDH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) con relación a las pruebas y esfuerzos de prevención.

¿Cómo puedo proteger a mis empleados, clientes y estudiantes y pacientes?

Ayude a sus amigos, familiares y vecinos a mantenerse al día con información precisa evitando hablar o compartir información inexacta de fuentes desconocidas.

Los Distritos de Salud de la Ciudad de Richmond (RCHD) y del Condado de Henrico (HCHD) recomiendan que los proveedores de atención médica recolecten muestras de pacientes que cumplan con los criterios de prueba de VDH. Comuníquese con laboratorios para obtener la información más actualizada sobre la recolección y prueba de muestras.

Los siguientes enlaces ofrecen más información, así como videos y folletos en inglés y en español:

- [Escuelas y guarderías](#)
- [Empleadores](#)
- [Centros médicos](#)
- [Videos informativos](#)
- [Recursos de impresión adicionales](#)

- **Línea Coronavirus RCHD/HCHD:**
(804) 205-3501
Lunes a viernes (8:00 am-8:00 pm)
Sábado y domingo (8:00 am-4:00 pm)
- **Línea Coronavirus de VDH:**
(877) 275-8343
- **Coronavirus (CDC)**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Coronavirus (VDH)**
<http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/>
- **Preguntas Frecuentes (CDC)**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/infection-prevention-control-faq.html>
- **Pautas para trabajadores de la salud**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html>