



Protéjase Y  
Proteja Su  
Comunidad

Detenga La  
Propagación De  
COVID-19




Charles R. Drew University  
of Medicine and Science

# TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
¿Que es COVID-19? .....	2
Comunidades de color y COVID-19 .....	3
Consejos de higiene .....	4
Distanciamiento social .....	5
Cuando está fuera de su casa .....	6
Cuarentena y aislamiento .....	7
Prueba de COVID-19 .....	8
Gravedad de COVID-19 .....	9
Tratamiento para COVID-19 .....	10
Vacuna para COVID-19 .....	11
Recursos .....	12





# PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 JUNTOS



## INTRODUCCIÓN

MLK Community Healthcare Y Charles R. Drew University of Medicine and Science están comprometidos a su salud y bienestar. Su salud es nuestra prioridad y es importante comprender las precauciones durante la pandemia de COVID-19.

Este libro le dará información sobre COVID-19 (el nuevo Coronavirus 2019) y ofrecerá consejos para ayudar a prevenir la propagación del virus. Juntos, podemos hacer nuestra parte para reducir el riesgo y avanzar hacia una vida saludable.



# ¿QUE ES COVID-19?

**COVID-19** (o enfermedad del coronavirus 2019) es una enfermedad causada por un virus que puede propagarse de persona a persona. El coronavirus causa neumonía de COVID-19, coágulos de sangre, derrame cerebral, daño renal, daño cardíaco, problemas cerebrales o neurológicos y otras enfermedades.

## Síntomas de COVID-19

- Fiebre o escalofríos
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Nariz moquienta
- Diarrea
- Náusea o vómito
- Pérdida de sabor u olfato
- Tos o dolor de garganta
- Dolores musculares o dolor de cuerpo
- Falta de aliento o dificultad para respirar

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

## Llame al 911 si experimenta:



- Dificultad para respirar



- Dolor o presión persistente en el pecho



- Confusión



- Incapacidad para despertarse o permanecer despierto

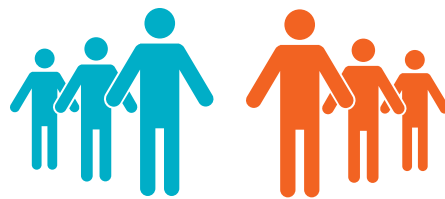


- Labios o cara azules

# COMUNIDADES DE COLOR Y COVID-19

## ¿Quiénes son más afectados por COVID-19?

- Las personas afroamericanas y latinas, principalmente en comunidades desatendidas, tienen 5 veces más probabilidad de ser hospitalizadas por COVID-19 y 2 veces más probabilidad de morir.
- Algunas comunidades asiáticas y la gente indígena también están experimentando tasas más altas de COVID.



## Razones por las que las comunidades de color tienen un mayor riesgo de contraer COVID-19

- Dificultad para obtener atención médica de calidad a tiempo
- Dificultad para pagar una vivienda segura
- Exposición en el trabajo
- Trato injusto por motivos de raza y etnia

## Qué podemos hacer

- Encuentre formas de conectarse con los demás, incluso cuando estén físicamente separados, para mantener el apoyo.
- Anime a los demás a protegerse a sí mismos y a las personas que están enfermas. Practique formas de mantenerse saludable y manejar su estrés.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, July 24). Health Equity Considerations and Racial and Ethnic Minority Groups.

# CONSEJOS DE HIGIENE

Manos y  
Superficies  
Limpias

## Lávese las manos por 20 segundos

Obtenga consejos aquí: [mlkch.org/es/coronavirus-response](https://mlkch.org/es/coronavirus-response)

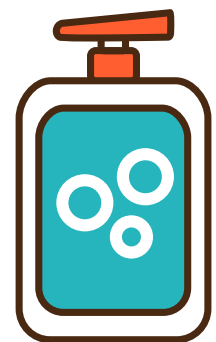
### Lávese las manos ANTES de...

- tocarse los ojos, la nariz o la boca
- preparar comida
- comer
- ponerse su máscara



### Lávese las manos DESPUÉS de...

- quitarse la máscara
- sonarse la nariz, toser o estornudar
- tocar cosas en espacios públicos como manijas de puertas, mesas, bombas de gasolina o carritos de compras



**Limpie regularmente las superficies de alto contacto como manijas de puertas, apagadores de luz y teléfonos con desinfectante.**

# DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Manténgase al menos 6 pies de distancia de los demás



## Que evitar



- Evite el contacto cara a cara con los demás.
- Evite viajes innecesarios fuera de su hogar.
- Evite lugares cerrados y llenos de gente.
- Evite socializar con amigos y familiares fuera de su hogar.

## Que Recordar Siempre

- Siempre traiga una máscara cuando salga de su casa.
- Póngase la máscara antes de ingresar a los espacios públicos.
- Asegúrese de que su máscara cubra su nariz y boca.
- Use una máscara limpia o nueva todos los días.
- Lleve desinfectante para manos con usted.

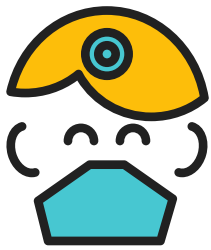


# CUANDO ESTÁ FUERA DE SU HOGAR

## Use su máscara

- Tire su máscara en la basura cuando ya no sea útil.
- Lave las máscaras de tela con regularidad.

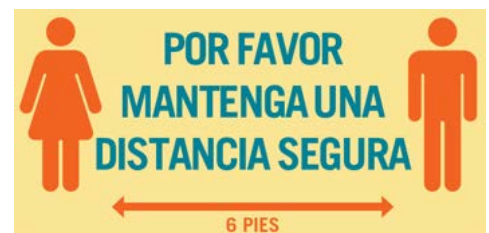
## Sea Conciente de Sus Alrededores



- Evite a las personas sin máscaras.
- Debe toser y estornudar en su codo si no tiene una servilleta.

## Mantenga Su Distancia

- Mantenga su distancia de los niños y personas mayores.
- Deje espacio para que la gente lo pase sin llegar a menos de 6 pies.





# CUARENTENA Y AISLAMIENTO

## ¿Qué significa eso?

Quédese en casa y evite el contacto con los demás.



## Prevenga la propagación de COVID-19 a los demás

**14**  
DÍAS

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, manténgase en cuarentena durante 14 días.

AL MENOS

**10**  
DÍAS

Si tiene COVID-19, aíslese al menos 10 días.



Esté atento a sus síntomas.



Llame a su médico si se enferma.

# PRUEBA DE COVID-19

## Pruebas Virales

Comprueba si **actualmente tiene** infección de COVID-19

**Prueba de hisopo nasal u oral disponible**

## Pruebas de Anticuerpos

Comprueba si tuvo infección de COVID-19 **anteriormente**

**Tomado por muestra de sangre**

Hágase una prueba viral si tiene síntomas o estuvo en contacto con alguien con COVID-19:

- Llame su médico o clínica.
- Puede hacerse la prueba **gratis**.

## Tome en cuenta

- Si su resultado es positivo, aíslese.
- Si su resultado es negativo, aún puede contraer o tener COVID-19.
- Si da positivo en una prueba de anticuerpos, aún puede obtener y propagar COVID-19.

Para sitios de prueba, visite: [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)

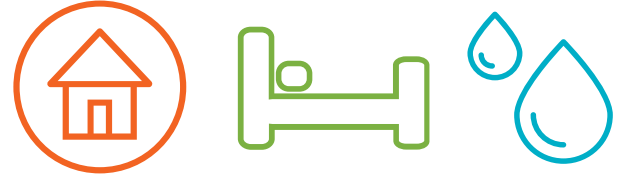
# GRAVEDAD DE COVID-19

## COVID-19 Leve

- Aíslese de los demás.
- Es posible que no tenga síntomas visibles.

Siga los consejos de su médico:

- Descanse y manténgase hidratado
- Tome medicamentos sin receta



**La recuperación toma 1-2 semanas**

Mejorar de COVID-19 leve puede tardar semanas y puede dejar daño.

## COVID-19 Grave

**Las siguientes condiciones tienen factores de riesgo más altos para COVID-19 grave:**

- Enfermedad del Corazon
- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedad del riñon
- Otros



COVID-19 Grave:

- Puede ser hospitalizado
- Puede causar daño cardíaco, hepático y renal; coágulos de sangre peligrosos; derrame cerebral; muerte
- Recuperación puede tomar 6 semanas o mas
- Es posible que necesite estar en una unidad de cuidados intensivos y en una máquina de respiración
- Puede dejar daño permanente al corazón, los riñones, los pulmones y el cerebro

# TRATAMIENTO PARA COVID-19

## ¿Existe tratamiento para COVID-19?

Hay dos medicamentos que parecen ayudar a algunos pacientes:

- Remdesivir puede ayudar a pacientes a recuperarse más rápido.
- Dexamethsone puede conducir a mejores resultados de salud.

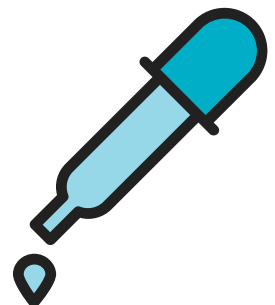
### Tratamiento Ayuda Con Los Síntomas

El tratamiento de COVID-19 reduce el impacto de los síntomas.



### Se Están Realizando Más Investigaciones

Los científicos están trabajando para desarrollar más tratamiento.



# VACUNA PARA COVID-19

## Vacunarse protege a toda la comunidad

### Protégese a si mismo y a los demás

Las vacunas reducen las posibilidades de enfermarse y hacen que su enfermedad sea menos grave si se enferma.



### Todavía no hay vacuna para COVID-19

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobará una vacuna antes de usarla para asegurarse de que sea segura y efectiva.



El distanciamiento social debe continuar hasta que todos sean vacunados.



Vacúnese contra la gripe para protegerse durante la temporada de gripe.



# RECURSOS

## Recursos Comunitarios

### CLÍNICAS DE SALUD

#### **MLK Community Medical Group**

Nuestros médicos se especializan en cuidados primarios y especializados, manejo de enfermedades y servicios preventivos.

#### **Rosecrans Clinic**

2251 West Rosecrans Ave., Suite 18-21,  
Compton, CA 90222

#### **East Compton Clinic**

135 East Compton Boulevard, Compton, CA  
90220

#### **Wilmington Clinic**

12021 Wilmington Ave., Building 11, Suite  
1000, Los Angeles, CA 90059

**Teléfono:** 424-529-6755

**MLKCMG.org/es**

#### **Martin Luther King, Jr. Outpatient Center**

El Martin Luther King, Jr. Outpatient Center opera más de 70 clínicas de atención primaria y atención especializada para atender las necesidades de atención médica de las comunidades circundantes.

#### **Ubicación**

1670 E. 120th St.

Los Angeles, CA 90059

**Teléfono:** 310-668-5011

**dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/mlk**

### SALUD MENTAL

#### **Martin Luther King, Jr. Mental Health Urgent Care Center**

Dirigido por Exodus Recovery, el centro proporciona servicios de salud a personas con enfermedades mentales, trastornos por uso de sustancias, y problemas crónicos de salud física las 24 horas del día, 7 días a la semana.

#### **Ubicación**

12021 S. Wilmington Ave.  
Los Angeles, CA 90059

**Teléfono:** 562-295-4617

1-800-829-3923 - Admisión

**exodusrecovery.com**



**Línea de acceso de Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles:** 1.800.854.7771

**Línea de información de recursos comunitarios de Los Ángeles:**

Llame 2-1-1

o visite **www.211la.org**

# RECURSOS

## Recursos Virtuales

### TELEMEDICINA

#### El Doctor Lo Verá – En Línea

Las visitas en línea ayudan a mantenerlo a usted y a los demás sanos.

Varios planes de salud ofrecen visitas en línea para miembros de Medi-Cal a bajo costo o sin costo adicional.

MLK Community Medical Group ahora ofrece visitas telefónicas y virtuales con un médico. Puede usar su teléfono, aplicación de teléfono inteligente o computadora para las visitas. Para ver o hablar con un médico hoy, llame al: **424-529-5755**

Visite: [mlkch.org/telehealth-services](https://mlkch.org/telehealth-services) para la información de contacto de los servicios de telesalud de su plan de salud.



### Encuentre sitios de prueba en línea

Para buscar sitios de prueba gratuitos, visite: [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)

### Preguntas sobre COVID-19

#### ¡Pregúntale a Mia!

Martin Luther King, Jr Community Hospital presenta a Mia, su amigable asistente de COVID-19.

Nuestra herramienta de detección gratuita, Mia, puede ayudarlo a conocer su nivel de riesgo y obtener consejos de atención.

Visite [mlkch.org/es](https://mlkch.org/es) para chatear con Mia hoy. Busque a Mia en la esquina inferior derecha.

*Mia no es un sustituto de:*

- Asesoramiento médico profesional
- Diagnóstico
- Tratamiento



### Sitio de pruebas Charles R. Drew University of Medicine and Science



# EL EQUIPO

## Investigadores y Personal

**Investigadora principal, asesora científica y de investigación de la facultad :** Eva McGhee, Ph.D., MS, FCOD, Charles R. Drew University of Medicine and Science

**Asesora medica:** Maita Kuvhenguw, MD, Martin Luther King, Jr. Community Health Care

**Investigadores de Harvard SPARK:** Adin Handler and Julian Handler, Harvard College, Class of 2024

**Estudiante de posgrado en Ciencias Biomédicas y E-Scholar:** Rohun Sadeghi, Charles R. Drew University of Medicine and Science, Class of 2021

**Programas comunitarios:** Lauren Espy, MPH, MLK Community Healthcare

**Mercadotecnia y comunicaciones:** Eileen Kwan, MCM, MLK Community Healthcare



# TRAÍDO A USTED POR:



## MLK Community Healthcare

**MISIÓN:** Brindar atención compasiva, colaborativa, de calidad y mejorar la salud de nuestra comunidad.

*Aprenda más en: [mlkch.org/es](http://mlkch.org/es)*

---



## Charles R. Drew University of Medicine and Science

**VISIÓN:** Excelente salud y bienestar para todos en un mundo sin disparidades de salud.

*Aprenda más en: [cdrewu.edu](http://cdrewu.edu)*