



Lo que usted debe saber sobre el Coronavirus

AGENCIA
SALUD / WH

1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son grandes familias de virus, hoy tenemos el coronavirus actual conocido como SARS-CoV 2 el cual causa la enfermedad del COVID-19.

Los síntomas de la enfermedad se confunden con un resfriado común en las personas a muchos el coronavirus les ocasiona una enfermedad leve a moderada, como el resfriado común, pero no a todos les da con la misma intensidad.

2. ¿Cómo se propagan los

coronavirus?

Como con otras enfermedades respiratorias, como la influenza, los coronavirus humanos comúnmente se contagian a otros a partir de una persona infectada con síntomas mediante: • Gotitas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. • Contacto personal cercano, como el cuidar de una persona infectada. • Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavar sus manos.

3. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Las enfermedades reportadas van desde síntomas leves, a per-

sonas con enfermedad graves, requiriendo hospitalización, y muertes. Los síntomas incluyen: • Fiebre • Tos • Dificultad para respirar

4. ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

La evidencia sugiere que como con la influenza, la mayoría de las personas tendrán síntomas leves y deben permanecer en casa por al menos 3 días (72 horas) después de recuperarse, lo cual significa que su fiebre se ha resuelto sin el uso de medicamentos para la fiebre y hay mejoría en sus síntomas respiratorios (p.ej. Tos, dificultad para respirar).

Y al menos 7 días han pasado

desde que sus síntomas aparecieron por primera vez. Los adultos mayores, mujeres embarazadas, y aquellos con sistemas inmunes comprometidos, o problemas médicos subyacentes que experimenten estos síntomas, deberán llamar a su doctor pronto.

Si tiene dificultad para respirar o para ingerir líquidos, acuda a una sala de urgencias o llame al 911, de lo contrario llame a su doctor antes de buscar ayuda.

5. Asegúrese de informar a todos sus contactos cercanos que deben estar en cuarentena por 14 días después de su último contacto con usted.

Los contactos cercanos inclu-

yen a todos los miembros de la casa, cualquier contacto íntimo, y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de distancia por más de 10 minutos, empezando 48 horas antes del inicio de sus síntomas hasta que termine su periodo de aislamiento.

Además, cualquiera que haya tenido contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como tos/estornudos, cubiertos compartidos o saliva, o proveer cuidados a usted sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena.

Consulte la Guía de cuarentena en el hogar para las personas expuestas a COVID-19 para obtener orientación adicional

PARA TOMAR EN CUENTA

Los alimentos y medicamentos que debes almacenar si estás en cuarentena

SALUD
WH / AGENCIAS

De acuerdo con los expertos de la salud, estos alimentos y medicamentos son los necesarios para guardar cuarentena frente al coronavirus.

El coronavirus o COVID-19 continúa en aumento en América Latina, Estados Unidos y Europa y las medidas de prevención dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) son claras.

Al correcto lavado de manos por no menos de 20 segundos se añade el evitar salir de casa para no contraer el virus.

Es así que en esta cuarentena es vital que tengas ciertos alimentos y medicamentos indispensables para sobrellevar estos días de aislamiento. La Cruz Roja en Estados Unidos también ha recalcado la importancia de tener un kit de emergencias en el hogar.

En primer lugar, al enfrentarse a un posible caso de contagio, será necesario aplicar un estado de cuarentena y para ello es vital contar con todos estos suministros, empezando por



el agua, ya que esta será un gran aliado en el proceso de pérdida de líquidos ya que se trata de una gripe.

El kit de supervivencia debe contener alimentos y medicinas suficientes para cubrir al menos 2 semanas para cada persona que vive en la casa.

Lista de Alimentos

Es importante considerar lo hábitos alimenticios de cada persona en casa, ya que la compra de productos dependerá mucho de esto.

En caso se cuente con neonatos, por ejemplo, serán necesarias las fórmulas, papillas, vitaminas

y algunas otras variedades de estos.

Por otro lado, están las carnes, frutas y verduras congeladas, ya que estas son parte de la dieta diaria de muchas personas y al estar congeladas dan chance a que su duración sea más prolongada.

Sin embargo, al ser necesaria la permanencia en casa para evitar el contagio de coronavirus a otras personas, los alimentos enlatados serán los más indicados.

Entre estos se puede encontrar las barras de proteínas, cereales secos, algunos alimentos con grasas no saturadas como maní, frutas secas, leche pasteurizada y alimentos

que de preferencia no sean salados ya que estos inducirán a que consumas más líquidos.

Recuerda que en caso tengas mascotas, tendrás que prever la alimentación de estas, por lo que bolsas de alimentos tipo croqueta o jaleas, serán más que necesarias para la supervivencia de estas.

Lista de Medicamentos

Asimismo, será necesario considerar todo tipo de medicamentos en caso seas o no una persona que dé positivo por coronavirus. Ante esto, el Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos, sugirió que es obligatorio tener suficiente suministro de todas

las medicinas a las que este mos recetados, en caso de ser así.

También hay que incluir analgésicos que alivian cualquier efecto de tos o fiebre, malestares estomacales, electrolitos y vitaminas.

En caso seas o estés cerca a personas que necesiten atención médica, contar con cualquier versión de registro médico que certifique tu malestar o tratamiento.

La Cruz Roja Americana también recomienda tener un suministro de artículos del hogar como detergente para ropa y artículos para el baño y pañales si se tienen niños pequeños.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm





AGENCIA
WH

En la mayoría de los pacientes el ataque de asma es causado por una infección respiratoria causada por un virus. Otras causas del asma aguda son la exposición a los alérgenos – tales como polvo, moho, olores fuertes y las drogas.

Es muy importante evitar las crisis, ya que, si son frecuentes, conducen a la pérdida de la capacidad pulmonar, explican los neumólogos especialistas en la materia y que bregan a diario con casos de asma. La buena noticia es que es muy posible prevenir los ataques de asma. Por eso es bueno que comiences a seguir estas directrices pa-

ra mantenerte bien lejos de los ataques. Echa un vistazo a los siguientes consejos.

Haz una prueba de las alergias

Las pruebas para las alergias respiratorias se hacen para detectar cual es el agente causante del asma. En esta lista están los ácaros, hongos, moho, pelo de animales, entre otros. Con la prueba, se puede evitar la exposición al agente, la prevención de las crisis. Además, es común que el asma se asocia con otras enfermedades alérgicas como la rinitis alérgica y el eccema.

El control de la causa de estas alergias pueden prevenir los ataques de asma, dicen los neumólogos.

No la trates sólo en momentos de crisis

Es muy importante re-

cordar que el asma es una enfermedad crónica cuyo tratamiento en los casos de asma persistente debe continuar, incluso si no hay síntomas, dicen los neumólogos. Este tratamiento consiste en el uso de corticosteroides inhalados diariamente, en dosis que deben ser determinados por el médico.

El uso irregular de medicamentos que controlan el asma es una de las causas más comunes de las crisis. El paciente no debe tener miedo de usar la medicación diaria para el asma, los expertos recomiendan. En cambio, no hay que tener miedo de usarlo debido al riesgo de una crisis provocada por este hábito.

Asegúrate de las dosis de la deficiencia de vitamina

Evite los ataques de asma

na DA.

La vitamina D está relacionada con un número de enfermedades del sistema inmune y el asma es uno.

El papel de la vitamina D en la importancia de tratar el asma es reciente. Para el asma, en particular, la evidencia todavía es débil, pero no porque no haya ningún beneficio, pero probablemente debido a que no se han estudiado lo suficiente como para es-

tablecer algún tratamiento o relación causa-efecto, explica Paul Camisell del Hospital General de Neumonía de Virginia, Estados Unidos.

Un estudio presentado en la Reunión Anual de la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología en 2010 encontró que la deficiencia de nutrientes puede aumentar el riesgo de enfermedad pulmonar más grave en los niños. El

estudio, que evaluó a 99 niños con asma, mostró que el 47% tenían niveles insuficientes de vitamina D.

De todos modos, es importante mencionar que la fuente principal de vitamina D es la exposición al sol, lo que se debe hacer durante aproximadamente 15 minutos tres veces a la semana. Los huevos, la mantequilla, el yogur y el pescado, como el atún y las sardinas, son fuentes de esta vitamina.



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

SEGURIDAD CORONAVIRUS

Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19.



Lave sus manos por al menos 20 segundos.



¿Estornudó o tosió? Cúbrase la boca.



Desinfecte superficies alrededor de su hogar y lugar de trabajo.



Si está enfermo, quédese en su hogar.

