

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

Frequently Asked Questions: COVID-19

March 16, 2020

Spanish

BE BOUNDLESS



FAQ's

¿Cuáles son los síntomas de esta infección?

Los síntomas de COVID-19 pueden incluir los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar.

Si ha regresado en los últimos 14 días de un viaje a un país con un brote de COVID-19 O ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado Y está experimentando fiebre y síntomas respiratorios (como fiebre con tos o dificultad para respirar/falta de aire), la CDC le recomiendan que **busque asesoramiento médico y llame con anticipación a su proveedor de atención médica o línea de asesoramiento de enfermería.**

Además, si **NO** ha regresado en los últimos 14 días después de viajar a un país con un brote de COVID-19 O **NO** ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado, pero tiene fiebre y síntomas respiratorios, **busque atención médica y llame con anticipación a su proveedor de atención médica o línea de asesoramiento de enfermería. No se presente en una clínica, atención de urgencia, sala de emergencias u otro centro de salud sin llamar primero.** Su proveedor deberá tomar medidas especiales para proteger a otras personas en la clínica. La telemedicina también puede estar disponible, le permite consultar a un proveedor desde su casa.

¿Qué hago si me siento enfermo? (Actualizado el 08/03/20)

Si está enfermo, quédese en casa.

Practique una buena higiene.

- Evite el contacto con otros.
- No viaje mientras está enfermo.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o su manga (no sus manos) cuando tosa o estornude, y deseche el pañuelo inmediatamente.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Limpie sus manos lavándoselas con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usando un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, inmediatamente después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

Monitoree sus síntomas de cerca. Tómese la temperatura todos los días.

Quédese en casa y no vaya a la escuela hasta al menos 72 horas después de que termine la fiebre, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre. Si debe salir de la casa o estar cerca de otras personas, use una mascarilla y evite el contacto cercano. Tenga especial cuidado con las personas que tienen sistemas inmunes comprometidos, condiciones de salud subyacentes y/o tienen 60 años o más.

Cuidase. Descanse tanto como sea posible. Beba muchos líquidos.

Además, cualquier persona (facultad, personal, estudiantes y visitantes) que viajó en un país con un Aviso de salud de [viaje de nivel 3 de la CDC](#) (debido al nuevo coronavirus) tomará los siguientes pasos antes de llegar a un campus de UW:

1. Quédese en casa durante 14 días después de salir de un país con un Aviso de salud de viaje de nivel 3 de los CDC.
2. Controle su salud e informe cualquier síntoma de enfermedad compatible con la infección por COVID-19 (fiebre, tos, falta de aliento).
3. [Complete una encuesta de viaje.](#)

Si desarrolla síntomas de infección por COVID-19, como fiebre, tos o falta de aliento, dentro de los 14 días de su regreso de un viaje personal u oficial a un país con un Aviso de salud de [viaje de nivel 3](#) (debido al nuevo coronavirus) O ha estado en contacto cercano con alguien que ha confirmado COVID-19, siga los pasos que se detallan a continuación.

El *contacto cercano* se define como estar dentro de aproximadamente 6 pies (2 metros) de una persona con COVID-19 confirmado por un período prolongado de tiempo, o tener contacto directo con secreciones infecciosas de un caso de COVID-19 (por ejemplo, que alguien le tosa) sin usando equipo de protección personal.

Primero: llame a su proveedor de salud con anticipación. **No se presente en una clínica, atención de urgencia u otro centro de salud sin llamar primero.** Su proveedor deberá tomar medidas especiales para proteger a otras personas en la clínica. La telemedicina también puede estar disponible, lo que le permite consultar a un proveedor desde su casa.

- Los estudiantes en el campus de la UW en Seattle pueden comunicarse con el [Centro de Salud Hall](#).
- Los estudiantes de UW Bothell deben comunicarse con su proveedor de atención médica habitual o un [centro de medicina de UW](#).
- Los estudiantes de UW Tacoma deben comunicarse con su proveedor de atención médica habitual o [Franciscan Prompt Care en St. Joseph](#).

- El profesorado, otro personal académico y el personal deben comunicarse con su proveedor de atención primaria o un [centro de medicina de la UW](#).

Segundo: Verifique con los siguientes contactos de UW para el monitoreo de síntomas entre los miembros de la comunidad de UW.

- El personal de UW Medicine debe comunicarse con Servicios de Salud para Empleados (UWMC – Montlake al [206-598-4848](#), UWMC – Northwest at [206-668-1625](#), or Harborview Medical Center at [206-744-3081](#)).
- Todos los demás estudiantes, personal, profesores y otro personal académico de UW Bothell, Seattle y Tacoma deben comunicarse con el Centro de Salud para Empleados de UW Environmental Health & Safety (EH & S) en emphlth@uw.edu o [206-685-1026](#).

¿Qué debo hacer si tengo confirmación o sospecha de COVID-19? (Agregado 03/09/20)

[Salud pública del condado de Seattle y King](#) le aconseja que:

- Restrinja las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica.
- Sepárese de otras personas y animales en su hogar.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a las áreas públicas.
- Evite el uso de transporte público, taxis o viajes compartidos.
- Monitoree sus síntomas y llame antes de visitar a su médico. Si tiene una cita, asegúrese de decirles que tiene o puede tener COVID-19.
- Si tiene una, use una máscara facial al rodearse de otras personas, como compartir una habitación o vehículo, o alrededor de mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- Si no puede usar una máscara porque le resulta difícil respirar mientras usa una, entonces mantenga a las personas que viven con usted fuera de su habitación, o haga que usen una máscara facial si entran en su habitación.
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo desechable y tírelos en un basurero forrado. Lávese bien las manos después. Con jabón y agua es lo mejor.
- Evite compartir artículos personales del hogar como platos y vasos, o ropa de cama.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Frotar las manos juntas hasta que se sequen.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días, como mostradores, mesas, manijas de las puertas, accesorios de baño, teléfonos y teclados.
- Use un producto de limpieza doméstico para limpiar, siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1. Notifique al despacho que tiene o puede tener COVID-19

- Permanezca en aislamiento en el hogar durante 7 días O hasta 72 horas después de que su fiebre haya desaparecido (y los síntomas mejoren), lo que sea más largo.

Si usted es miembro de la comunidad de UW y su proveedor de salud ha confirmado o sospechado que tiene COVID-19, regístrese con los siguientes contactos de UW:

- El personal de UW Medicine debe comunicarse con Servicios de Salud para Empleados (UWMC – Montlake al [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC – Northwest at [206-668-1625](tel:206-668-1625), or Harborview Medical Center at [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Todos los demás estudiantes, personal, profesores y otro personal académico de UW Bothell, Seattle y Tacoma deben comunicarse con el Centro de Salud para Empleados de UW Environmental Health & Safety (EH & S) en emphlth@uw.edu o [206-685-1026](tel:206-685-1026).

He estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado de COVID-19, ¿qué debo hacer? (Añadido el 06/03/20)

Si tuvo *contacto cercano* con una persona con COVID-19 confirmado, pero no tiene ningún síntoma (fiebre, tos, falta de aire):

1. Quédese en casa durante 14 días después de su último contacto con la persona enferma. No vaya a la escuela o al trabajo. Evitar lugares públicos.
2. Durante los 14 días, controle su salud en busca de fiebre, tos y falta de aliento.
3. Notifique a uno de los contactos a continuación.
 - a. El personal de UW Medicine debe comunicarse con Servicios de Salud para Empleados (UWMC - Montlake al 206-598-4848, UWMC - Northwest al 206-668-1625, o Harborview Medical Center al 206-744-3081).
 - b. Todos los demás estudiantes, personal, profesores y otro personal académico de UW Bothell, Seattle y Tacoma deben comunicarse con el Centro de Salud para Empleados de UW Environmental Health & Safety en emphlth@uw.edu o 206-685-1026.

El *contacto cercano* se define como estar dentro de aproximadamente 6 pies (2 metros) de una persona con COVID-19 confirmado por un período prolongado de tiempo, o tener contacto directo con secreciones infecciosas de un caso de COVID-19 (por ejemplo, que alguien le tosa) sin usando equipo de protección personal.

Si desarrolla síntomas de infección por COVID-19, como fiebre, tos o falta de aliento, dentro de los 14 días de su regreso de un viaje personal u oficial a un país con un Aviso de salud de [viaje de nivel 3](#) (debido al nuevo coronavirus) **O** ha estado en *contacto cercano* con alguien que ha confirmado COVID-19, siga los pasos que se detallan a continuación.

El *contacto cercano* se define como estar dentro de aproximadamente 6 pies (2 metros) de una persona con COVID-19 confirmado por un período prolongado de tiempo, o tener contacto

directo con secreciones infecciosas de un caso de COVID-19 (por ejemplo, que alguien le tosa) sin usando equipo de protección personal.

Primero: llame a su proveedor de salud con anticipación. **No se presente en una clínica, atención de urgencia u otro centro de salud sin llamar primero.** Su proveedor deberá tomar medidas especiales para proteger a otras personas en la clínica. La telemedicina también puede estar disponible, lo que le permite consultar a un proveedor desde su casa.

- Los estudiantes en el campus de la UW en Seattle pueden comunicarse con el [Centro de Salud Hall](#).
- Los estudiantes de UW Bothell deben comunicarse con su proveedor de atención médica habitual o un [centro de medicina de UW](#).
- Los estudiantes de UW Tacoma deben comunicarse con su proveedor de atención médica habitual o [Franciscan Prompt Care en St. Joseph](#).
- El profesorado, otro personal académico y el personal deben comunicarse con su proveedor de atención primaria o un [centro de medicina de la UW](#).

Segundo: Verifique con los siguientes contactos de UW para el monitoreo de síntomas entre los miembros de la comunidad de UW.

- El personal de UW Medicine debe comunicarse con Servicios de Salud para Empleados (UWMC – Montlake al [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC – Northwest at [206-668-1625](tel:206-668-1625), or Harborview Medical Center at [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Todos los demás estudiantes, personal, profesores y otro personal académico de UW Bothell, Seattle y Tacoma deben comunicarse con el Centro de Salud para Empleados de UW Environmental Health & Safety (EH & S) en emphlth@uw.edu o [206-685-1026](tel:206-685-1026).

Puede encontrar más información sobre la posible exposición al COVID-19 en [Salud pública- el blog del condado de Seattle y King](#) y en el sitio web del [Departamento de Salud del Estado de Washington](#)

Tengo síntomas de COVID-19 pero no he estado cerca de nadie que haya sido diagnosticado con COVID-19. ¿Qué tengo que hacer? (Agregado 03/07/20)

Según [Salud pública del condado de Seattle y King](#):

- Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Estos pueden ser síntomas de otras enfermedades respiratorias, así como COVID-19.
- Si se encuentra en una categoría de alto riesgo y tiene síntomas de COVID-19, llame a su proveedor de atención médica para obtener asesoría. Si corre el riesgo de contraer una enfermedad grave, su proveedor médico puede solicitar una prueba para COVID-19.
- Si no tiene una afección de alto riesgo y sus síntomas son leves, no necesita hacerse la prueba de COVID-19. No salga cuando esté enfermo, practique una higiene excelente y use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas si puede.

- Cubra la tos y los estornudos. Evite compartir artículos personales del hogar. Lávese las manos con frecuencia. Limpie todas las superficies "de alto contacto" como las manijas de las puertas con frecuencia.
- Monitoree sus síntomas y llame a su proveedor médico si los síntomas empeoran.
- Quédese en casa y evite a otros durante 72 horas después de que baje la fiebre y los síntomas mejoren.

Quiero hacerme la prueba de COVID-19. ¿A dónde puedo ir? (Actualizado el 07/03/20)

Las pruebas generalmente se realizan con un hisopo en el consultorio de un proveedor de atención médica. Llame con anticipación antes de visitar a su proveedor de atención médica.

De acuerdo a [Salud pública del condado de Seattle y King](#), actualmente no hay restricciones sobre quién puede hacerse la prueba para COVID-19 y las pruebas comerciales están cada vez más disponibles. Los proveedores de atención médica pueden evaluar a cualquier paciente en el que sospechen COVID-19. Si bien las pruebas están cada vez más disponibles, existen limitaciones en la capacidad de los proveedores de atención médica para obtener muestras y procesar resultados de laboratorio rápidamente.

Si bien no hay restricciones para hacerse la prueba, no todas las personas que se sienten enfermas deben hacerse la prueba, especialmente si tiene una enfermedad leve. Si está enfermo con fiebre, tos o falta de aliento y está en un grupo de alto riesgo, llame a su proveedor de atención médica para analizar si debe hacerse la prueba de COVID-19.

Las personas con alto riesgo de complicaciones por COVID-19 son:

- Personas mayores de 60 años.
- Personas con condiciones médicas crónicas.
- Personas con sistemas inmunes debilitados.
- Personas embarazadas

Si experimenta síntomas respiratorios, no vaya a un proveedor de atención médica antes de llamar primero. Siga las instrucciones en la pregunta "¿Qué hago si me siento enfermo?" si estás enfermo.

¿Cómo ayudo a prevenir la propagación de virus, incluido el coronavirus?

Puede reducir el riesgo de propagar coronavirus siguiendo los mismos pasos que para prevenir la infección por la gripe y el resfriado común:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante para manos, con 60-95% de alcohol si no hay agua disponible.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Quédese en casa mientras esté enfermo y evite el contacto cercano con otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar, y deseche inmediatamente el pañuelo usado.

¿Qué debo hacer si tengo una afección de salud subyacente o estoy inmunodeprimido o embarazada? (Actualizado 03/06/20)

Según el Departamento de Salud del Estado de Washington, las personas con condiciones de salud preexistentes tienen un mayor riesgo de complicaciones por una infección por COVID-19.

El departamento de Salud pública: el condado de Seattle y King [recomienda](#) que las personas con mayor riesgo de enfermedad grave se queden en casa y lejos de grandes grupos de personas tanto como sea posible, incluidos lugares públicos con mucha gente y grandes reuniones donde habrá contacto cercano con otras personas. Esto incluye salas de conciertos, convenciones, eventos deportivos y reuniones sociales llenas de gente.

Las personas con mayor riesgo incluyen personas:

- Mayores de 60 años de edad
- Con afecciones de salud subyacentes que incluyen enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes
- Con sistemas inmunes debilitados
- Que estén embarazadas

Los cuidadores de niños con afecciones de salud subyacentes deben consultar con los proveedores de atención médica sobre si sus hijos deben quedarse en casa. Cualquier persona que tenga preguntas sobre si su condición los pone en riesgo de contraer un nuevo coronavirus debe consultar con sus proveedores de atención médica.

El Departamento de Salud ha creado [guías](#) para ayudarlo a planificar y prepararse en caso de que necesite limitar el tiempo en público o si se enferma. Su equipo de atención médica también puede ayudarlo a evaluar sus medicamentos y afecciones actuales para ayudarlo a pensar en acciones que puedan minimizar el riesgo para usted y su hogar.

De acuerdo con la orientación de [Salud Pública- Condado de Seattle y King](#), alentamos a los supervisores a proporcionar opciones de teletrabajo a los empleados, incluidos los estudiantes, cuyas tareas laborales se pueden realizar de forma remota sin obstaculizar las operaciones. Los supervisores tienen la máxima flexibilidad para implementar esto.

¿Cuándo puedo usar el tiempo libre por enfermedad acumulado?

Si está enfermo, quédese en casa. El personal y los trabajadores estudiantes deben seguir el procedimiento de su unidad para solicitar tiempo libre por enfermedad y pueden encontrar más información en las siguientes páginas web sobre tiempo de enfermedad para el [personal cubierto, clasificado y profesional con contrato regular](#) y [estudiantes o empleados temporales y por hora](#).

Además, el presidente Cauce ha autorizado el uso ampliado del tiempo libre por enfermedad para cubrir situaciones que pueden ser exclusivas de los riesgos planteados por COVID-19. Por ejemplo, si sus tareas no se pueden realizar de forma remota y tiene un problema de salud significativo que lo hace sentir inseguro en el lugar de trabajo. El tiempo libre por enfermedad también se puede usar si ha tenido una exposición directa al COVID-19 y se le ha indicado que complete un autoaislamiento de 14 días. Su [consultor de RH](#) está disponible para ofrecerle orientación.

¿Existen recursos para combatir la estigmatización, el sesgo y la xenofobia relacionados con el coronavirus?

Muchos de nosotros estamos preocupados por lo que las personas en nuestras comunidades pueden estar experimentando, incluida la posible estigmatización o discriminación basada en prejuicios o apariencias raciales. Ayude a otros a comprender que el riesgo de coronavirus no está relacionado en absoluto con la raza, el origen étnico o la nacionalidad.

Como [escribió la presidenta Ana Mari Cauce](#): "Nuestra humanidad común nos llama ahora a ofrecer apoyo, empatía y comprensión a los más afectados por este virus ... Todos nosotros, como individuos y como comunidad, somos responsables de tratarnos mutuamente, con amabilidad y empatía. Estamos mejor equipados para enfrentar cualquier amenaza a la salud cuando trabajamos juntos".

El estigma no combate la enfermedad y dañará a personas inocentes, pero compartir información precisa durante un momento de mayor preocupación es una de las mejores cosas que podemos hacer para evitar que se propaguen los rumores y la información errónea. Salud pública: el condado de Seattle y King ha compilado [recursos para combatir la estigmatización, el prejuicio y la xenofobia](#) que pueden usarse para prevenir y responder a incidentes de discriminación. Si conoce incidentes de sesgo relacionados con el nuevo coronavirus, utilice la herramienta de informe de sesgo adecuada para notificar a la UW:

- [Informe de CUIDADO público](#) de UW Bothell
- [Herramienta de informes de sesgo](#) de Seattle y ciencias de la salud
- [Formulario de informe de sesgo](#) de UW Tacoma