



Salud del viajero: Coronavirus (COVID-19)

Los Coronavirus son un grupo de virus comunes. Generalmente causan infecciones leves a moderadas en las vías respiratorias superiores como el resfriado común. Pero también puede causar enfermedades más graves, como bronquitis y neumonía. Viajar puede representar un alto riesgo de contagiarse con el coronavirus. Si ha llegado de un viaje en un área afectada, las recomendaciones son que se quede en su casa y no salga al menos por 14 días.

Signos y Síntomas del COVID-19

Si presenta alguno de los siguientes síntomas consulte su médico:

- Tos seca
- Fiebre
- Dificultad para respirar

Los signos o síntomas del Coronavirus aparecen de 2 a 14 días de la exposición.

Propagación del COVID-19

- Se transmite de persona a persona, de forma directa e indirecta.
- Entre las personas que tienen contacto cercano (dentro de unos 6 pies de distancia).
- Mediante gotitas que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda y/o habla.
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.

- Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos.

Recomendaciones antes de viajar:

- Verifique si el Coronavirus se está propagando en el área donde viajará.
- Consulte el sitio web del Departamento de Salud local de su destino para obtener más información.
- Valide si puede retrasar o cancelar su viaje como prevención de enfermarse o enfermar a otros.
- Evite viajar en avión o crucero.
- De ser necesario viajar, lleve en su equipaje jabón antibacterial y gel desinfectante con 60% de alcohol mínimo.

Recomendaciones que debe tomar al viajar para evitar contagiarse del COVID-19

- Evite visitar lugares con muchas personas agrupadas.
- Evite ir a conferencias, eventos públicos, religiosos, así como el transporte público.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos principalmente al toser, luego de ir al baño o antes de comer
- Si no cuenta con agua y jabón use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Si tiene algún familiar con condiciones respiratorias o mayores de 60 años evite el contacto con ellas.

- Edúquese y manténgase informado sobre las actualizaciones del Coronavirus.
- Si tiene un viaje con escala, evite salir del aeropuerto.
- Si está de crucero y se siente enfermo, no salga de la cabina y avise al personal de la tripulación.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar luego descartarlo en el zafacón mas cercano.
- Limpiar y desinfectar las áreas y objetos con rociados o toallas desinfectantes.

Tratamientos/Medicamentos

- No existe en este momento un tratamiento específico para la infección por Coronavirus. Sin embargo, se están realizando estudios clínicos con medicamentos que podrían convertirse en tratamiento.
- Al momento no existe vacunas. Se están realizando estudios para desarrollar una vacuna.
- Su médico evaluará si puede recibir cuidados en su casa.
- Si se determina que usted no necesita ser hospitalizado y que puede estar en aislamiento en su casa, será monitoreado por el personal de su Departamento de Salud local o estatal.

Recomendaciones luego de su viaje

- Si se siente enfermo comuníquese con su médico. Llame antes de ir y dígalos sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás.
- Mantenerse en su casa al menos 14 días.
- Evite el contacto con otras personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos con bastante frecuencia.
- Evite el contacto directo con personas enfermas.

Comuníquese con su médico primario

Es importante que mantenga comunicación con su médico para recibir más información o consejería de como usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales sobre Coronavirus. Esta hoja educativa no sustituye una consulta médica.

Antes de visitar la sala de emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call al 1-866-337-3338.**

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) actualizará esta información según sea necesario y a medida que se disponga de información adicional.

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo de 2020. ©First Medical Health Plan, Inc.

Referencias:

- Cómo se propaga el COVID-19. CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>
- Coronavirus and Travel in the United States. CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>
- Al regresar de viajes internacionales. CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/after-travel-precautions-sp.html>