

COVID-19: DIRECTRIZ Y PAUTAS DE SEGURIDAD

¿Cuál es la directriz actualizada sobre higiene personal?

- Ante todo, si está enfermo, **QUÉDESE EN CASA**. Si tiene síntomas de resfriado o de gripe —tos, estornudos, fiebre, dificultad para respirar, dolor de garganta— quédese en casa y llame a su médico. Si no se siente mejor después de 24 a 48 horas, busque atención médica de inmediato.
- De lo contrario, continúe practicando buenos hábitos de higiene. Lávese las manos a menudo con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, evite tocarse la cara, tosa o estornude en un pañuelo desechable o en la manga de su camisa (no en sus manos), y no estreche la mano de nadie – en su lugar, salude a las personas con un "golpe de codos" o con un gesto.
- Vigile su salud más detenidamente de lo usual para síntomas de resfriado o de gripe.

¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- **QUÉDESE EN CASA** y llame a su médico. Si no se siente mejor después de 24 a 48 horas, busque atención médica de inmediato.

¿Qué debo hacer si no puedo pagar la atención médica?

- La atención médica está disponible para todas las personas en NYC sin importar su capacidad de pago. Llame al 311 para comunicarse con un proveedor.

¿Debo ir a trabajar?

- **QUÉDESE EN CASA** si tiene síntomas de resfriado o de gripe. Llame a su empleador e infórmele. Si no se siente mejor en 24 a 48 horas, busque la atención de su médico.
- No regrese al trabajo hasta que haya estado 72 horas libre de fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles como el Tylenol o el ibuprofeno.

¿Debo considerar el trabajo a distancia?

- **QUÉDESE EN CASA** si está enfermo.
- La Ciudad recomienda que los empleados y empleadores del sector privado consideren el trabajo a distancia cuando sea posible.

- Además, le pedimos a los empleadores y empleados del sector privado que escalonen las horas de trabajo. Por ejemplo, en lugar del horario de 9 a. m. a 5 p. m., cambien algunos de los horarios por 10 a. m. a 6 p. m. o de 8 a. m. a 4 p. m. para ayudar a reducir las aglomeraciones.

¿Debo enviar los niños a la escuela?

- El mismo consejo anterior. Si su hijo tiene síntomas de resfriado o de gripe, **DÉJELO EN CASA**.
- Si no siente mejor en 24 a 48 horas, busque la atención médica de su médico. No los mande a la escuela hasta que hayan estado libres de fiebre como mínimo 72 horas sin el uso de medicamentos antifebriles como el Tylenol o el ibuprofeno.

¿Puedo tomar el transporte público?

- Sí, pero recuerde usar buenos hábitos de higiene – evite tocarse la boca o la cara, lávese las manos a menudo con jabón por lo menos por 20 segundos después del viaje, y tosa o estornude en la manga de su camisa (no en sus manos).
- Además, le pedimos a los neoyorquinos que ayuden a evitar las aglomeraciones – si puede ir a donde necesita caminando o en bicicleta – hágalo para que usted y otros neoyorquinos puedan permanecer saludables.
- Por favor, si es posible vaya a trabajar una hora más tarde o más temprano para evitar las horas puntas. Cuando tome el metro, si el tren está repleto tenga paciencia y espere el próximo.

¿Puedo ir a reuniones públicas? ¿A la iglesia? ¿A eventos deportivos? ¿Al museo?

- **QUÉDESE EN CASA** si está enfermo.
- Le recomendamos que evite eventos y reuniones innecesarios si tiene una enfermedad crónica como enfermedad cardíaca, diabetes, compromiso del sistema inmune, enfermedad pulmonar crónica y/o cáncer.

- Está bien que vaya a los eventos si no tiene síntomas, pero le pedimos a los neoyorquinos que continúen usando buenos hábitos de higiene y que vigilen su salud.

¿Cancelará la Ciudad de Nueva York los grandes eventos?

- En la actualidad no se han cancelado los grandes eventos o las reuniones públicas, pero la Ciudad continuará monitoreando los acontecimientos y hará ajustes cuando sea necesario.
- Envíe el texto **COVID** al **692-692** para obtener actualizaciones periódicas del coronavirus.

¿Puedo visitar a mis familiares de edad avanzada?

- Nuevamente, **QUÉDESE EN CASA** si está enfermo. Si no está enfermo, está bien que visite a sus familiares, pero por favor continúe usando buenos hábitos de higiene.
- Además, si tiene familiares o amigos con las siguientes condiciones – enfermedad cardíaca, diabetes, compromiso del sistema inmune, enfermedad pulmonar crónica y/o cáncer – no los visite si está enfermo.

¿Debo usar una mascarilla?

- Nuevamente, quédese en casa si está enfermo y llame a su médico. Si no se siente mejor en 24 a 48 horas, busque atención médica. Consulte a su médico para determinar si necesita usar una mascarilla.
- Si no está enfermo, no es necesario usar una mascarilla en público.

¿Debo salir de la Ciudad de Nueva York?

¿Puedo recibir visitas en la Ciudad de Nueva York?

- Todos los viajes internacionales de las escuelas para el resto del año escolar se cancelaron a partir de hoy. Además, también se cancelaron todos los viajes gubernamentales internacionales del personal no esencial.
- No es necesario salir de la ciudad de Nueva York,

y la ciudad de Nueva York continúa abierta para actividades comerciales.

- Continúe siguiendo de cerca las directrices del CDC y del Departamento de Estado sobre las advertencias para viajes y las instrucciones para países específicos.

¿Necesito provisiones / alimentos enlatados adicionales?

- Siempre es bueno tener a la mano lo que su familia necesita, pero no es necesario abastecerse de suministros adicionales.
- Sin embargo, si tiene una condición(es) médica(s) subyacente(s) se le aconseja que se comuniquen con su farmacia para asegurarse de tener suficiente abastecimiento de sus medicinas.

¿Puedo ir a restaurantes?

- Nuevamente, **QUÉDESE EN CASA** si está enfermo.
- Si no tiene síntomas, está bien que siga su rutina diaria normal - simplemente continúe usando buenos hábitos de higiene.

¿Puede sacar a mi perro? ¿Es posible que los animales contagien?

- No, no se tiene conocimiento de que los animales transmitan el COVID-19 y usted puede sentirse en libertad de sacar a su perro.

¿Puedo tomar un taxi o Uber?

- Si.

¿Cómo puedo estar al día de la última información?

- Llame al 311 si tiene preguntas sobre cómo buscar atención médica.
- Envíe el texto **COVID** al **692-692** para recibir actualizaciones periódicas sobre los últimos acontecimientos del coronavirus en la Ciudad de Nueva York. Recibirá mensajes de texto SMS periódicos con las últimas noticias y acontecimientos.
- Para información adicional visite: nyc.gov/coronavirus