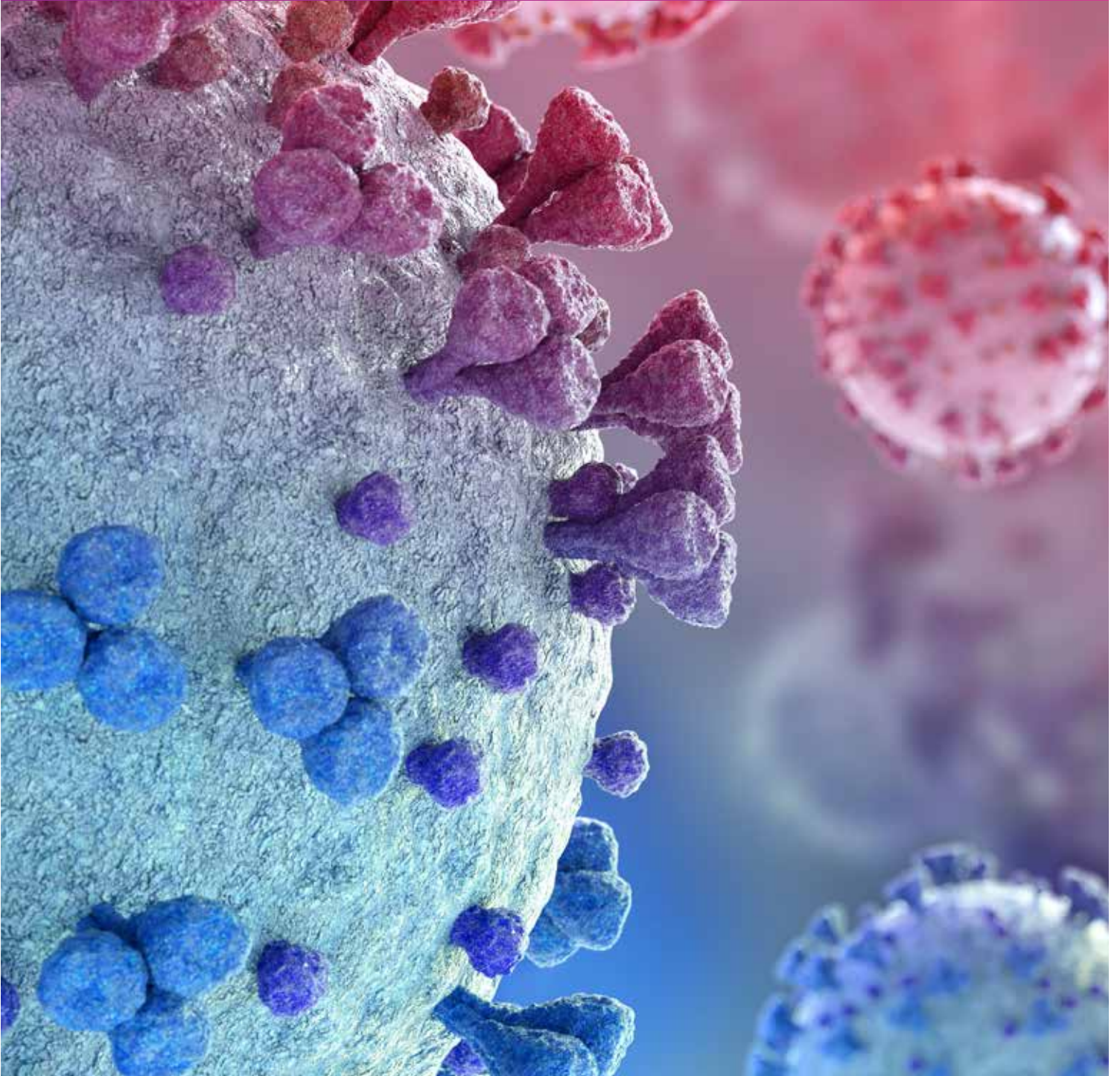


Centro de salud DAP

# GUÍA DE RECURSOS COVID-19



DAP Health Center

## ¿Está DAP realizando exámenes?

Sí. Puede llamar al (760) 992-0407 para conversar con un médico, determinar si debe realizarse el examen y agendar una cita.

## ¿Hay que pagar por el examen de la COVID-19 en DAP?

En DAP no cobramos para realizar los exámenes de la COVID-19 a las personas del Valle de Coachella y del Condado de Riverside que no tengan seguro de salud o tengan una cobertura insuficiente.

Los clientes que se realizan el examen y cuentan con un plan de cobertura médico PPO, deben saber que aplicamos los cargos a su compañía de seguros. El cliente nunca deberá pagar un copago ni costos adicionales.

Trabajamos intensamente para ofrecerles las mejores opciones de exámenes disponibles.

## ¿Cómo se transmite la COVID-19 entre las personas?

Respuesta: La COVID-19 puede transmitirse por pequeñas gotas procedentes de la nariz o la garganta y hasta el momento, no existe evidencia de transmisión por vía aérea.

El virus se transmite:

- Entre personas que tienen contacto estrecho entre sí (un radio de 1.8 metros).
- A través de gotas respiratorias que se expanden cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotas pueden depositarse en la boca o la nariz de personas que están cerca o pueden ser inhaladas hacia los pulmones.
- También es posible que una persona pueda contraer la COVID-19 al tocar a otra persona, superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse la mano a su boca, nariz o incluso los ojos.

## ¿Qué debe hacer una persona si tiene síntomas?

Respuesta: Si una persona piensa que puede haberse contagiado de la COVID-19, debe llamar al (760) 992-0407 para recibir información y conversar con un médico de DAP sobre sus síntomas.

- La clínica de detección de la COVID-19 no acepta consultas sin cita previa.
- Las personas deben llamar al (760) 992-0407 para hablar con un médico sobre sus síntomas, quien determinará si es necesario realizar el examen en la clínica de detección de COVID-19.
- Si se encuentra en una situación donde su vida corre peligro, debe llamar al 911.

## ¿Cómo mantenerse informado sobre la COVID-19?

Respuesta: Para recibir actualizaciones diarias, puede acceder a los siguientes sitios web:

- RUHS-PH COVID-19 page:  
<http://rivcoph.org/coronavirus/>
- CDC COVID-19 page:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>

También se puede conocer más llamando a:

- Línea telefónica de información de CDC:  
800-CDC-INFO, (800) 232-4636' TTY 888-232-6348
- Línea telefónica de información pública de Riverside County: (951) 358-5134

## Observar los síntomas:

Las personas pueden tener una amplia variedad de síntomas y los más comunes son fiebre, tos y falta de aire. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días a partir de la exposición al virus. Llamar al (760) 992-0407 para hablar con un médico.

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

## Cuándo buscar atención médica de emergencia

Observar si existen señales de alerta de emergencia\* de la COVID-19. Si alguien presenta algunos de estos síntomas, se debe llamar de inmediato al servicio médico de emergencia.

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión
- Dificultad para despertarse o permanecer despierto
- Labios o rostro azulados

*\*Esta lista no contiene todos los síntomas posibles. Si se observan otros síntomas graves o que causen preocupación, es necesario consultar con el médico.*

## Maneras de protegerse



### Conocer cómo se transmite

- Actualmente no existe vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus.
- El virus se puede transmitir entre personas que tienen contacto estrecho entre sí (un radio de 1.8 metros).
- A través de pequeñas gotas respiratorias que se expanden cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- También es posible que una persona pueda contraer la COVID-19 al tocar a otra persona, superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse la mano a su boca, nariz o incluso los ojos.



### Todas las personas deben lavarse las manos con frecuencia

- Realizar con frecuencia el lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Si no se dispone de agua y jabón, utilizar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubrir toda la superficie de las manos y frotarlas hasta que estén secas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



### Evitar el contacto estrecho

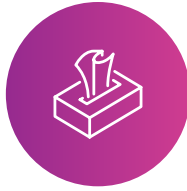
- Evitar el contacto estrecho con personas enfermas, incluso dentro de la casa. En lo posible, mantener 1.8 metros de separación entre la persona enferma y los otros miembros del hogar
- Mantener distancia con el resto de las personas fuera del hogar.
- Recordar que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.
- Mantener al menos una distancia de 1.8 m (aproximadamente el largo de 2 brazos) con otras personas.
- No reunirse en grupos.
- Mantenerse lejos de lugares concurridos y evitar concentraciones de personas.
- Mantener distancia con otras personas es muy importante para quienes tengan mayor riesgo de enfermarse.



### Cubrirse la boca y la nariz con una máscara de tela cuando haya personas alrededor

- Usted podría transmitir la COVID-19 a otras personas por más que no tenga síntomas.
- Todas las personas deben usar una máscara de tela cada vez que tengan que salir a lugares públicos, por ejemplo, al almacén o a otros comercios esenciales.
- No se deben colocar máscaras a niños menores de 2 años, personas que tengan dificultad para respirar o quienes estén inconscientes o incapacitados para quitarse la máscara sin ayuda.
- La máscara de tela está destinada a proteger a otras personas en el caso que usted haya contraído el virus.
- La máscara de tela no sustituye el distanciamiento social

# Maneras de protegerse



## Cubrirse al toser o estornudar

- Si usted se encuentra en un lugar privado y no tiene colocada su máscara de tela, recuerde que siempre debe cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar o cubrirse con la parte interna del codo.
- Tirar el pañuelo de papel en la papelera.
- Lavarse las manos de inmediato con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no se dispone de agua y jabón, utilizar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



## Controlar la salud

- Mantenerse alerta a los síntomas. Controlar si se produce fiebre, tos, dificultad para respirar o aparecen otros síntomas relacionados con la COVID-19.
- Esto es especialmente importante si realiza actividades esenciales, asiste a una oficina o lugar de trabajo o concurre a lugares donde resulta difícil mantener una distancia física de 1.8 metros.
- Tomarse la temperatura si aparecen síntomas.
- No se debe tomar la temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a haber realizado actividad física o después de tomar medicamentos que pueden bajar la temperatura, como el acetaminofeno (o paracetamol).
- **Llamar al (760) 992-0407 si aparecen síntomas.**



## Limpiar y desinfectar

- Limpiar y desinfectar todos los días las superficies que se tocan frecuentemente. Esto incluye tabletas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavamanos.
- Limpiar las superficies que estén sucias. Utilizar detergente o jabón antes de desinfectar.
- Luego, utilizar un desinfectante para el hogar. Pueden utilizarse los desinfectantes más comunes con certificación EPA.



## DAP Health Center

1695 N. Sunrise Way (at Vista Chino), Palm Springs, CA 92262  
care@desertaidsproject.org  
(760) 992 0492

Se Habla Español