



¿Que es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se propaga fácilmente de persona a persona. Las personas mayores de 60 años de edad con condiciones medicas subyacentes tienen un nivel de riesgo mas elevado de contraer una enfermedad grave.

Rango de Síntomas

Temblores Repetidos
con Escalofríos
Dolor Muscular

Tos
Dificultad al Respirar
Fiebre
Escalofríos

Dolor de Garganta
Perdida de Sabor o Olfato

Los síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de exposición al virus.

Si tiene dificultad al respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión, inhabilidad de despertar o quedarse despierto, labios o cara de tono azul, por favor llame al 911 o busque atención medica de inmediato. Si usted tiene CUALQUIERA de estos síntomas, debe de practicar el distanciamiento social y lavarse las manos frecuentemente para ayudar a detener la propagación del virus.

¿Cómo puedo protegerme a mi, mi equipo, amigos y familia del COVID-19?



LAVESE LAS MANOS con jabón y agua por lo menos 20 segundos antes de comer, durante sus descansos, y cuando regrese a casa del trabajo. También debe lavarse las manos durante el día cuando sea conveniente.



CUBRA SU BOCA cuando tose o estornude con su codo, con una manga, o servilleta desechable.



USE UNA MASCARILLA o tapabocas, en el trabajo, en público, y en casa si es que no puede mantener un distanciamiento social de 6 pies o más. No toque el frente de la máscara. Lave máscaras de tela después de usarlas cada día.



NO TOQUE SU CARA Evite tocar sus ojos, nariz, o boca si no se ha lavado sus manos.



MANTENGA SU DISTANCIA (2 metros o 6 pies) Evite contacto cercano con gente en el trabajo y en público, y también en casa si comparte el hogar con otros.



QUÉDESE EN CASA Solamente salga para necesidades esenciales, como comprar comida o ir al trabajo.



LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE TOQUE Usando jabón y agua o desinfectante, lave las manijas de las puertas, interruptores de luz, mesas, controles remotos de televisión, baños y duchas. Lave su celular diariamente. Lave superficies con las cuales tiene contacto frecuente, especialmente si vive con otras personas.

¿Tengo síntomas de COVID-19, que debo hacer?

LLAME A UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA y NOTIFIQUE A SU SUPERVISOR.

Puede obtener exámenes diagnostic de COVID-19 You can get COVID-19 y servicios de exámenes gratuitamente⁽¹⁾

CONTACTE A UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA

Usted puede obtener una prueba de COVID-19 y otros servicios relacionados de forma gratuita de las clínicas que se encuentran abajo. Usted puede tener una cita por telehealth, cual sera por telefono con un/a enfermero/a o doctor/a, o usted puede ir a la clinica en persona.

SOUTHERN ILLINOIS	SHAWNEE HEALTH SERVICE	Telefono: (618) 519-9200
Localidades: Carbondale, Carterville, Marion, Murphysboro		
NORTH/CENTRAL ILLINOIS	COMMUNITY HEALTH PARTNERSHIP OF ILLINOIS	
Localidades:		
Aurora (630) 859-0015	Harvard (815) 943-4339	Kankakee (815) 932-6045
Mendota (815) 539-6124	Princeville (309) 363-5089	Champaign (217) 893-3052

Si usted no vive cerca de estas clínicas, ellos le ayudaran a encontrar un [Federally Qualified Health Center](#).

¿Quien mas puede ayudarme a obtener asistencia médica? Si no puede contactarse con estas clínicas:

- Llame a su [departamento de salud publica local](#)
- Llame al 911 si usted tiene alguna emergencia medica

Si se siente enfermo/a:

NOTIFIQUE A SU SUPERVISOR. Ellos deberían tener una póliza que indique quien debe quedarse en casa y también pueden dirigirlo a cuidado médico.

PARE DE TRABAJAR. Si usted está enfermo/a, debe tomar descanso. También debe de hacerse una prueba. No debería infectar a sus compañeros de trabajo o a otros en casa.

AÍSELE. Esto significa que usted debe de mantenerse separado de la gente con quien habita y de sus compañeros de trabajo. Después de hacerse una prueba de COVID-19, se le aconsejara cómo mantenerse saludable y reducir su riesgo

REPOSE HASTA QUE SE SIENTA MEJOR.

(1) Illinois Health Care and Family Services (IHFS)-
<https://www.illinois.gov/hfs/MedicalProviders/notices/Pages/prn200518a.aspx>