



75 Vanderbilt Avenue, Staten Island NY 10304 1-844-CPHL-CARES

Coronavirus/COVID-19: Información y recursos importantes

Centers Plan for Healthy Living está monitoreando de cerca la infección por coronavirus y sigue la guía y los protocolos provistos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid, CMS) y el Departamento de Salud del Estado de New York (New York State Department of Health, NYSDOH). Le recomendamos que siga los pasos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) para prevenir enfermedades que se pueden encontrar en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html>. Estos pasos incluyen, pero no se limitan a:

- **Lavarse las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, **use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol**. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.
- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas
- Ponga **distancia entre usted y otras personas** si el COVID-19 se propaga en su comunidad. Esto es especialmente importante para las [personas que están en mayor riesgo de enfermarse gravemente \(https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html).

Todos los días, los profesionales de la salud aprenden más sobre el COVID-19, por lo que la información cambia constantemente, pero aquí hay información útil de la [hoja de datos del 15 de marzo de 2020 del Departamento de Salud de New York \(https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/coronavirus-factsheet.pdf\)](https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/coronavirus-factsheet.pdf):

Hay una transmisión comunitaria generalizada del COVID-19 (enfermedad por coronavirus 2019) en la ciudad de New York. El COVID-19 es una enfermedad respiratoria (que afecta la respiración) causada por un nuevo coronavirus. Los síntomas pueden variar de leves, como dolor de garganta, a severos, como la neumonía. La mayoría de las personas no necesitarán atención médica para sus

síntomas. Juntos podemos frenar la propagación y proteger a las personas con mayor riesgo de enfermedades graves y que nuestros trabajadores de la salud se enfermen.

La transmisión comunitaria significa que el COVID-19 está circulando en New York y que debemos actuar como si todos estuviéramos expuestos. Si está enfermo, debe quedarse en casa. Todos los neoyorquinos deben controlar su salud cuidadosamente en este momento. Solo busque atención médica si está muy enfermo. Necesitamos asegurarnos de que las personas con enfermedades graves puedan permanecer en un hospital o en una unidad de cuidados intensivos si es necesario. Incluso si no está enfermo, quédese en casa tanto como pueda: trabaje desde casa, estudie desde casa y evite todas las interacciones y eventos innecesarios.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

- El virus puede propagarse a personas que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies) con una persona infectada cuando esa persona tose o estornuda.
- El virus se está propagando entre personas sin vínculo a viajes o contacto con otro caso positivo.
- Los científicos no están de acuerdo sobre cuánto tiempo el COVID-19 vive en las superficies, pero puede vivir en superficies que las personas tocan con frecuencia. El virus puede propagarse si alguien se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Los funcionarios de la salud pública aún están aprendiendo sobre el virus que causa COVID-19, pero se cree que las personas que experimentan síntomas (tos y estornudos) tienen más probabilidades de transmitir el virus a otras personas.

¿Quiénes están en mayor riesgo por el COVID-19?

- Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave son las personas mayores de 50 años o que tienen otras afecciones de salud, como enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado.
- Las personas con contacto cercano regular con alguien que tiene o podría tener COVID-19 también corren un mayor riesgo. Esto incluye personas que viven en el mismo hogar, cuidadores que trabajan en el hogar o parejas sexuales.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- Los síntomas comúnmente reportados incluyen:
 - Fiebre (temperatura superior a 100.4 grados F o 38 grados C)
 - Tos
 - Falta de aliento (dificultad para respirar)
 - Dolor de garganta
- Si tiene alguno de estos síntomas y no se debe a una afección de salud preexistente como asma o enfisema, **es posible que tenga COVID-19 y deba quedarse en casa.**

¿Qué debo hacer si me enfermo con los síntomas de COVID-19?

- Si presenta síntomas leves a moderados, quédese en casa. No debe buscar atención médica ni intentar hacerse la prueba. Al quedarse en casa, reduce la posibilidad de transmisión a otros, incluidos los trabajadores de la salud que se necesitan para atender a los enfermos más graves.
- **Si tiene más de 50 años o tiene afecciones crónicas, consulte a su médico. Si sus síntomas no desaparecen o empeoran después de tres o cuatro días, consulte con su médico. Si sus síntomas no desaparecen o empeoran después de tres o cuatro días, consulte con su médico.**
- **Si sus síntomas no desaparecen o empeoran después de tres o cuatro días, consulte con su médico.**
- Quédese en casa durante al menos siete días después de que comiencen sus síntomas. Asegúrese de no haber tenido fiebre durante tres días sin el uso de medicamentos antifebriles, como Tylenol e ibuprofeno. Además, asegúrese de que su tos y dolor de garganta estén mejor antes de volver a su rutina. Si nunca tuvo fiebre, quédese en casa durante al menos tres días después de que sus síntomas comiencen a mejorar.
- Si sale a ver a su médico, use una mascarilla si está disponible. Si es posible, tome un automóvil privado, siéntese en el asiento trasero y baje la ventanilla.
- **Si tiene síntomas más graves, como dificultad para respirar y fiebre muy alta, vaya a un departamento de emergencias. Llame al 911 si necesita ayuda de inmediato.**

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a otros del COVID-19?

- Evite todos los eventos, viajes o interacciones innecesarios. Quédese en casa tanto como pueda.

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o la manga al estornudar o toser. No use sus manos.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- No estrechar manos. En cambio, agite o golpee el codo.
- Controle su salud más de cerca de lo normal para detectar síntomas de resfriado o gripe.
- Cree más espacio personal entre usted y los demás. A esto se le denomina distanciamiento social.

¿Cómo práctico el distanciamiento social (físico)?

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Cree más espacio físico entre usted y los demás.
- Mantenga al menos 6 pies entre usted y los demás, siempre que sea posible.
- No se junte en grandes multitudes.
- Trabaje desde casa, si es posible.
- Evite todos los viajes no esenciales.
- Evite todas las interacciones sociales no esenciales.

Para obtener más información y apoyo:

- Para obtener novedades en tiempo real, envíe la palabra "COVID" por mensaje de texto al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.
- Visite nyc.gov/coronavirus para obtener recursos e información adicional.
- Si necesita un proveedor, NYC Health and Hospitals brinda atención a todos los neoyorquinos, independientemente de su estado migratorio, seguro o capacidad de pago. Llame al 844-NYC-4NYC (844-692-4692) o 311.
- Si se siente ansioso, estresado o abrumado, conéctese con asesores capacitados en NYC Well, la línea de ayuda confidencial de la Ciudad. Llame al 888-NYC-WELL (888-692-9355), envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173. O chatee en línea en nyc.gov/nycwell.

Aquí hay algunos consejos adicionales de los CDC para personas con mayor riesgo (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>):

Tome decisiones para reducir su riesgo de enfermarse

Si tiene mayor riesgo de enfermedad grave a causa del COVID-19 debido a su edad o porque tiene un problema de salud grave a largo plazo, es muy importante que tome decisiones para reducir su riesgo de enfermarse.

- Aprovechese de suministros.
- **Tome precauciones diarias** para mantener el espacio entre usted y los demás.
- Cuando salga en público, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia.
- **Evite las multitudes** tanto como sea posible.
- **Evite los viajes en crucero** y los viajes aéreos no esenciales.
- **Durante un brote de COVID-19 en su comunidad, quédese en casa** tanto como sea posible para reducir aún más su riesgo de estar expuesto.

Tenga suministros a mano

- **Comuníquese con su proveedor de atención médica para preguntar sobre la obtención de medicamentos adicionales necesarios** para tener a mano en caso de que haya un brote de COVID-19 en su comunidad y necesite quedarse en casa durante un período prolongado de tiempo.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere usar pedidos por correo para medicamentos.
- **Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos** (pañuelitos descartables, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas podrán recuperarse del COVID-19 en casa.
- **Tenga suficientes artículos para el hogar y comestibles** a mano para que esté preparado para quedarse en casa por un período de tiempo.

Tenga un plan por si se enferma

- **Consulte con su proveedor de atención médica** para obtener más información sobre el [monitoreo de su salud para síntomas sugerentes de COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#precautions) (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#precautions>).
- **Manténgase en contacto con las personas por teléfono o correo electrónico.** Es posible que deba pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, etc. si se enferma.
- **Determine quién puede cuidarlo** si su cuidador se enferma.

¿Qué medidas ha tomado Centers Plan para ayudar a proteger a sus miembros y personal?

- Si recibió una llamada nuestra recientemente para programar su evaluación en persona, notará que nuestro equipo está haciendo preguntas para tratar de averiguar si está enfermo y/o si ha estado expuesto o no al COVID-19.
- También le hemos aconsejado a nuestro personal que se quede en casa si está enfermo o si ha estado expuesto al COVID-19, y a quienes pueden trabajar desde casa se les ha dicho que lo hagan.
- Comenzaremos a comunicarnos con usted por teléfono con mayor frecuencia, para controlarlo, ver cómo le está yendo y brindarle asesoramiento si es necesario.
- A medida que los CDC, CMS y NYSDOH publiquen más información y orientación, implementaremos y seguiremos esa guía para garantizar su seguridad y la de nuestro personal.

Puede encontrar más información sobre el Coronavirus en los Centros para el Control de Enfermedades y los sitios web del Departamento de Salud del Estado de New York:

- Los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](https://www.cdc.gov/) (Centers for Disease Control, CDC) - <https://www.cdc.gov/>
- El [Departamento de Salud del Estado de New York](https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/) (New York State Department of Health, NYSDOH) - <https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

También puede llamar a la línea directa de Coronavirus de New York para hablar con un experto sobre sus preguntas o inquietudes al 1-888-364-3065.

Nuestros Servicios al Miembro y equipos de administración de atención están disponibles los siete días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. en:

- 1-855-270-1600 para nuestro Plan MLTC (Atención Administrada a Largo Plazo (Managed Long-Term Care, MLTC));
- 1-877-940-9330 para nuestros planes Medicare Advantage; y
- 1-833-274-5627 para nuestro plan de Atención Administrada a Largo Plazo (Managed Long-Term Care, MAP) de Medicaid Advantage
- Los usuarios de TTY deben llamar al 711 o al 1-800-421-1220.

Esta carta también se encuentra disponible en nuestro sitio web en www.centersplan.com/covid19. Consulte este sitio regularmente para obtener información adicional y novedades.