



GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

El objetivo de esta guía es brindar información general a la comunidad mexicana en Laredo, Texas y sus alrededores. La información médica que contiene es simplemente una guía y no sustituye en ningún momento la opinión o tratamiento de un médico.



GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

1

¿QUÉ ES UN NUEVO CORONAVIRUS?

- Un nuevo coronavirus (CoV) es un coronavirus que no ha sido identificado con anterioridad. El virus que está causando la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) no es el mismo que los coronavirus que circulan comúnmente entre los seres humanos y que causan enfermedades leves, como el resfriado común.
- Un diagnóstico de coronavirus 229E, NL63, OC43 o HKU1 no es lo mismo que un diagnóstico de COVID-19. Son virus diferentes y los pacientes con COVID-19 serán evaluados y atendidos en forma diferente a los pacientes con un diagnóstico de coronavirus comunes.





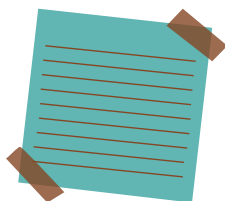
GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

2

¿POR QUÉ SE LE LLAMA CORONAVIRUS 2019 O COVID-19?

- El 11 de febrero del 2020, la Organización Mundial de la Salud anunció el nombre oficial de la enfermedad que está causando el brote del nuevo coronavirus 2019 y que se identificó por primera vez en Wuhan, China. El nuevo nombre de la enfermedad es enfermedad del coronavirus 2019, y se abrevia COVID-19. En el nombre abreviado, “CO” corresponde a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a “disease” (“enfermedad”). Antes, la forma de referirse a esta enfermedad era “nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”.
- Hay muchos tipos de coronavirus humanos, que incluyen algunos que comúnmente causan enfermedades leves de las vías respiratorias superiores. El COVID-19 es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos.





GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

3

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A PROTEGERME?

- Conocer cómo se expande
 - En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
 - Evite la exposición a este virus.
 - Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona: entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro de unos 6 pies de distancia), mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda, 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.
- Tome medidas para protegerse
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
 - Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
 - Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
 - Mantenga una distancia entre usted y las otras personas si el COVID-19 se está propagando en su comunidad.
- Tome medidas para proteger a los demás
 - Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica. Llame a su médico antes de dirigirse a la clínica.
 - Cúbrase la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o use la parte interna del codo.
 - Bote los pañuelos desechables que haya usado a la basura y de inmediato, lávese las manos.
 - Use una mascarilla si está enfermo
 - Si NO está enfermo: No necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo.
- Limpie y desinfecte
 - Limpie Y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente todo los días.





GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

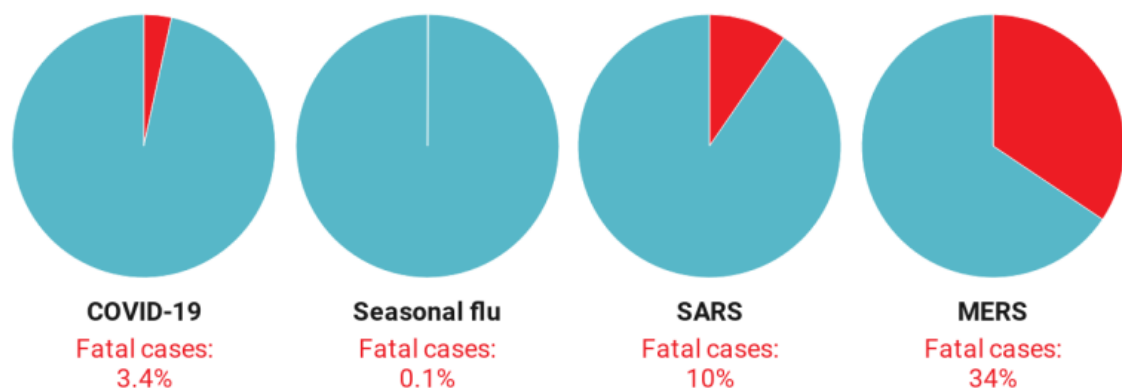
4

TASA DE MORTANDAD

- Incluso cuando se toma la tasa de mortalidad global actual estimada de 3.4% a su valor nominal, COVID-19 se parece más a la influenza que a otros coronavirus una vez nuevos. Aproximadamente el 10% de las personas que contrajeron el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) murieron, mientras que el síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) fue aún más mortal (34%). Al menos hasta ahora, COVID-19 parece ser más letal que la gripe estacional, pero está más cerca de ese extremo del espectro.

COVID-19 looks a lot closer to the season flu than to previous coronavirus outbreaks

■ Fatal cases ■ Non-fatal cases



COVID-19, SARS, and MERS data are global and total to date. Seasonal flu data are U.S., for the 2018-2019 season.

Chart: Elijah Wolfson for TIME • Source: CDC and WHO • Created with Datawrapper



GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

5

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAS QUE TENGAN SÍNTOMAS

- Me siento enfermo(a), ¿Qué puedo hacer si tengo los síntomas o si creo que tengo COVID-19?
 - Contacte a su médico via teléfono, quien evaluará si es necesario que se presente en el hospital o clínica y quien le ayudará a decidir si necesita hacerse la prueba, según sus síntomas y categoría de riesgo. Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir fiebre, tos y falta de aire al respirar.
 - Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa. Si generalmente goza de buena salud y se enferma, quédese en casa y cuídese como lo haría con la gripe. Si sus síntomas empeoran, llame a su médico.
- ¿El riesgo de contraer COVID-19 es el mismo para todos?
 - Si, todos los grupos poblacionales tienen el mismo riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, las personas en grupos de alto riesgo, tienen más probabilidad de que la enfermedad se vuelva grave y comprometa su vida.
 - Las personas en los grupos de alto riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19 incluyen personas de 65 años o más y aquellas con afecciones médicas crónicas, como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes, presión arterial alta y cáncer. Aquellos que tienen un sistema inmune comprometido también tienen un riesgo más alto que aquellos en la población general.



GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

6

RECURSOS DE SALUD DISPONIBLES

- Si tiene dudas, comentarios o preocupaciones sobre el Coronavirus (COVID-19), llame al Departamento de Salud de la Ciudad de Laredo las 24 horas de la semana los 7 días de la semana: 956-795-4954 o visite www.cityoflaredo.com/coronavirus.html
- Si presenta estrés y ansiedad durante el brote de COVID-19,
 - Tómese un descanso de leer o escuchar noticias.
 - Tómese el tiempo para relajarse.
 - Conéctese con familiares y amigos por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.
 - Si usted se siente abrumado, obtenga apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con *TalkWithUs* al 66746.
 - Contacte a *Border Region Behavioral Health Center*, llamando al 1-800-643-1102.
 - Contacte a *Texas Health and Human Services COVID-19 Mental Health Hotline*, llamando al 1-833-986-1919.



Fuente: Facebook.com/cdc

Revisión: Comisión de Salud Fronteriza México-Estados Unidos, Sección México



GUÍA INFORMATIVA COVID-19

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO, TEXAS

7

AYUDAS DE TIPO SOCIAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19

- Muchas personas experimentan dificultades inesperadas durante el brote del coronavirus (COVID-19). En Benefits.gov, puede encontrar beneficios gubernamentales relacionados con la asistencia por desempleo, cuidados de salud, y alimentos y nutrición.
- *Laredo Independent School District (LISD)* distribuirá desayunos y almuerzos, a través de su Programa *Grab and Go*, a personas de 1 a 18 años. Las y los menores deben estar presentes para recibirlas.
 - Para mayor información visite:
https://www.laredoisd.org/district_news/grab_n_go_meals_for_students
- *United Independent School District (UISD)* llevará a cabo un centro de auto-servicio para la distribución de alimentos en algunas instalaciones escolares del distrito. Se entregarán comidas a personas menores de 18 años y estudiantes de educación especial menores de 22. Las y los menores deben estar presentes para recibirlas.
 - Para mayor información visite:
https://www.uisd.net/39623_1

CRISIS ¿Necesitas ayuda?

• Los siguientes teléfonos están disponibles para ti •



Bullying
1-800-420-1479



Apoyo durante el duelo
1-650-321-5272



Uso de sustancias
1-877-726-4727



Crisis Text Line
Text HOME to 741741



**Línea Nacional de
Prevención del Suicidio**
1-800-273-TALK (8255)



Texas COVID-19
1-877-570-9779



Violencia doméstica
1-800-799-SAFE (7233)



**Línea de Ayuda Nacional
de Asalto Sexual**
1-800-656-4673



Project Trevor
Comunidad para jóvenes LGBTQ
1-866-488-7386 TrevorText: 678678



Trastornos alimenticios
1-630-577-1330



Autodaño / Autolesión
1-800-366-8288



Línea para Veteranos en Crisis
1-800-273-8255
Text : 838255

Border Region Behavioral Centro de Salud

1500 Pappas St.
956-794-3000
Atención las 24 Horas: 1-800-643-1102

Mercy Ministries Casa de Misericordia

Violencia domestica
2500 Zacatecas
956-712-9591 y 1-877-782-2722

Common Thread Project BCFS Servicios Humanitarios y de Salud

Tráfico y contrabando sexual: 956-302-4228
Línea de ayuda: 1-888-8THREAD (847-323)

Serving Children & Adults In Need (SCAN) Al Servicio de Niños y Adultos Necesitados

1700 Hendricks
956-724-3177
Violencia sexual: 1-800-355-7226



CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LAREDO

INFORMA

Debido a la **emergencia decretada** por autoridades de la ciudad de Laredo y el condado de Webb, como medida precautoria



SE SUSPENDEN
LOS SERVICIOS DE DOCUMENTACIÓN
HASTA NUEVO AVISO.

LAS CITAS AGENDADAS
SERÁN **REPROGRAMADAS**.

Consulado General de México en Laredo

(956) 723-0990

Emergencias y orientación
sobre pasaportes (documentación)

(956) 326 9928

Casos de Protección

(956) 251 9096

Centro de Información y
Asistencia a Mexicanos (CIAM)

(520) 623 7874

Utilice canales oficiales para informarse,
publicaremos información oficial en nuestras redes sociales.



ConsulmexLaredo



ConsulMexLAR



consulmexlaredo



consulmex.sre.gob.mx/laredo