



## Guía informativa

### COVID-19

Esta guía informativa tiene como propósito ser una herramienta informativa para toda la comunidad para hacer frente a la propagación del nuevo coronavirus (COVID-19). Sabemos que existen muchas dudas sobre el tema, por ende, esperamos que esta información sea de gran apoyo.

#### Tabla de contenido

<b>¿Cómo se propaga el COVID-19?.....</b>	<b>2</b>
1. Propagación de persona a persona: .....	2
2. Propagación mediante el contacto con superficies u objetos contaminados.....	2
<b>¿Cuándo se produce la propagación? .....</b>	<b>2</b>
<b>Síntomas.....</b>	<b>3</b>
Diferencia de Síntomas .....	3
<b>Tome medidas para protegerse .....</b>	<b>4</b>
Límpiese las manos con frecuencia.....	4
<b>Tome medidas para proteger a los demás.....</b>	<b>5</b>
Quédese en casa si está enfermo .....	5
Cúbrase la boca al toser y estornudar .....	5
Use una mascarilla si está enfermo .....	5
<b>Personas que están en alto riesgo .....</b>	<b>6</b>
<b>Recursos de salud disponibles.....</b>	<b>7</b>
<b>Recursos de apoyo para la economía familiar.....</b>	<b>9</b>
<b>Ayuda alimenticia:.....</b>	<b>10</b>
<b>Recursos para el ámbito laboral .....</b>	<b>11</b>
<b>Recursos de Salud Mental .....</b>	<b>12</b>
<b>Referencias:.....</b>	<b>15</b>
<b>Reconocimientos.....</b>	<b>16</b>



Con información obtenida del **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC por sus siglas en inglés), el COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se identificó por primera vez en Wuhan, China, la cual se ha elevado la emergencia sanitaria a catalogarla como pandemia. A continuación se muestra información sobre cómo prevenir el contagio, síntomas, cómo protegerse, entre otros.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Los conocimientos actuales sobre cómo se propaga el virus que causa la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) se basan en su mayoría en lo que se sabe sobre coronavirus similares.

### 1. Propagación de persona a persona:

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.

### 2. Propagación mediante el contacto con superficies u objetos contaminados

Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus.

## ¿Cuándo se produce la propagación?

- Se cree que las personas son más contagiosas cuando presentan síntomas más fuertes (están más enfermas).
- Podría ser posible que haya algo de propagación antes de que las personas presenten síntomas; ha habido informes sobre esto con relación a este nuevo coronavirus, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus.

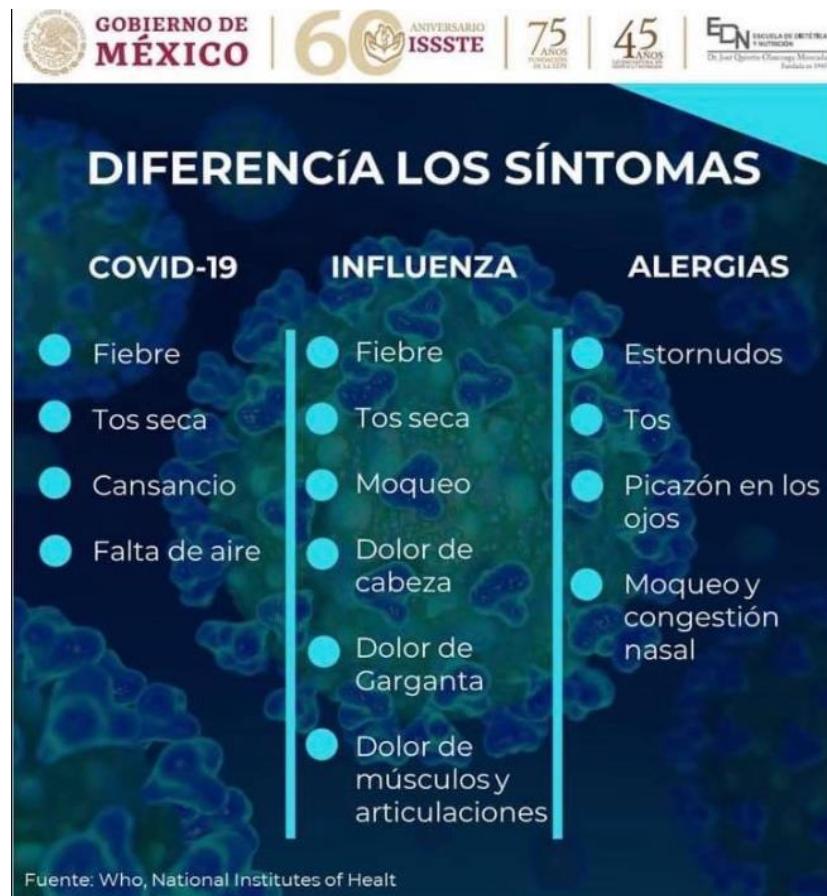


## Síntomas

En los casos confirmados de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), las enfermedades reportadas han variado de tener síntomas leves a enfermedades graves, y hasta produjeron muertes. Los CDC creen, en este momento, que los síntomas del COVID-19 podrían aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de la exposición. Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

## Diferencia de Síntomas





## Tome medidas para protegerse



- **La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar 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.

## Límpiese las manos con frecuencia

- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón por 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 fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **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. Estos es especialmente importante para las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente





## Tome medidas para proteger a los demás

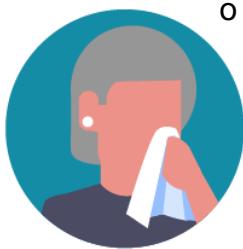


Quédese en casa si está enfermo

- **Quédese en casa** si está enfermo, excepto para conseguir atención médica. Sepa qué hacer si se enferma.

## Cúbrase la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
  - **Bote los pañuelos desechables que haya usado a la basura.**
  - De inmediato, **lávese las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



## Use una mascarilla si está enfermo

- **Si está enfermo:** Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), debe hacer todo lo posible por cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar, y las personas que lo estén cuidando deben ponerse una mascarilla si entran a su habitación. Sepa qué hacer si se enferma.
- **Si NO está enfermo:** No necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo (y que no puede usar una). Es posible que las mascarillas empiecen a escasear y deberían reservarse para los cuidadores.





### Limpie y desinfecte



- **Limpie Y desinfecte** las superficies que se tocan frecuentemente **todo los días**. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.

### Personas que están en alto riesgo

COVID-19 es una nueva enfermedad y hay limitada información al respecto de los factores de un severo riesgo. Basado en información actual disponible y experiencia clínica, **personas adultas y personas de cualquier edad que tengan condiciones médicas** pueden estar en mayor riesgo de contraer el virus COVID-19.

Basado en información disponible a la fecha, aquellos en mayor riesgo para contraer el virus COVID-19 incluyen:

- Personas de 65 años en adelante.
- Personas que viven en asilos o centros de atención a largo plazo.
- Otros factores de riesgo pueden incluir:
  - Personas con problemas crónicos de pulmón o asma de moderada a severa.
  - Personas con problemas de corazón
  - Personas que están inmunocomprometidas, incluyendo tratamientos de cáncer, medula ósea o trasplante de órganos, deficiencias inmunológicas, uso prolongado de cortisona y otros medicamentos que debilitan el Sistema inmune.
  - Personas de cualquier edad con obesidad severa (índice de masa corporal BMI mayor a 40) o algunas condiciones médicas, particularmente si no están bien controladas, como diabetes, falla renal, o enfermedades del hígado.
- Personas que están embarazadas deberán ser monitoreadas, ya que se sabe están en riesgo de enfermedades severas virales, sin embargo, a la fecha en COVID\_19 no se han mostrado incrementos de riesgo.



## Recursos de salud disponibles

- **Autoridad de Salud de Oregón** (OHA por sus siglas en inglés)
  - Llamar al 211
  - Página web donde podrán encontrar información en español: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>
- El **condado de Multnomah** pone a disposición de todos las personas los siguientes medios, donde podrán encontrar información en español.
  - Línea 211
  - [www.multco.us/covid19](http://www.multco.us/covid19)
  - Mandar mensaje de texto al 898211 con su código postal
  - Correo electrónico: [help@211info.org](mailto:help@211info.org)
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administración)**  
<https://www.samhsa.gov>

Todos los desastres, pueden causar angustia emocional. Los sobrevivientes que viven en las áreas impactadas (incluyendo niños y adolescentes), los seres queridos de las víctimas, los primeros en responder, los trabajadores de rescate y recuperación están en riesgo.

Aunque las reacciones pueden variar de una persona a otra, respuestas como sentimientos de ansiedad abrumadora, preocupación constante, problemas para dormir y otros síntomas parecidos a la depresión son comunes (antes, durante y después del evento). La mayoría de las personas que son afectadas por un desastre son capaces de 'recuperarse' en un corto período de tiempo, pero es posible que otras necesiten apoyo adicional para enfrentar sus sentimientos y continuar hacia el camino de la recuperación.

Es importante saber cuándo es necesario pedir ayuda. Las señales del estrés relacionado con un desastre pueden incluir las siguientes:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de su familia o amigos
- Tener poca energía o estar sin energía
- Sentirse insensible o como que nada importa
- Tener achaques y dolores sin explicación
- Sentirse impotente o desesperado



- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Sentirse inusualmente olvidadizo o confuso; nervioso, enojado o alterado, o preocupado y con miedo
- Gritar o pelear con familiares y amigos
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacarse de la cabeza
- Pensar en lesionar o matar a alguien o a usted mismo
- No poder realizar las tareas diarias tales como atender a sus hijos o ir a trabajar o a la escuela

Si usted tiene alguno de estos síntomas y siente que le causa dificultad en continuar con su vida diaria o están empeorando, llame al número **1-800-985-5990** y oprima "2" o envíe un texto con el mensaje "**TalkWithUs**" al **66746**.



- **Fundación Americana para la Prevención del Suicidio**

Si te estás sintiendo solo y luchando, puedes contactar la Línea de Crisis mandando mensaje TALK al 741741 o llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK.

- **Programa para las mujeres, infantes y niñez (WIC Program) del Condado de Clackamas**
  - WIC Phone: 503-655-8476
  - WIC Email: [wic@Clackamas.us](mailto:wic@Clackamas.us)
  - Check our website for updates:  
<https://www.clackamas.us/publichealth/wic.html>



## Recursos de apoyo para la economía familiar

- Portland General Electric. <https://www.portlandgeneral.com/our-company/news-room/covid-19>
- Pacific Power - Discontinued disconnection for nonpayment  
<https://www.pacificpower.net/about/newsroom/service-safety-covid-19.html>
- Portland Water Bureau:  
<https://www.portlandoregon.gov/water/article/757160#safe>
- Información de Home Forward sobre el tema de renta de casa.  
[http://www.homeforward.org/sites/default/files/docs/FAQ\\_COVID%2019%20FINAL\\_ES.pdf](http://www.homeforward.org/sites/default/files/docs/FAQ_COVID%2019%20FINAL_ES.pdf)
- Información del Condado de Multnomah sobre el desalojo de inquilinos.  
<https://multco.us/multnomah-county/news/news-advisory-covid-19-tuesday-march-17-202>



## Ayuda alimenticia:

- **Programa de asistencia nutricional complementaria (SNAP):**
  - Aplica en línea: <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>
- **Bancos de comida en Oregon (Food Banks):** Encuentre recursos locales de alimentos e información para acceder a los bancos de alimentos en respuesta a COVID-19. Las despensas y los sitios de asistencia alimentaria en todo el estado permanecen abiertos con una mayor limpieza y cambios en el servicio para ayudar a minimizar el contacto entre grupos de personas. Aunque este sitio web actualiza las horas y la disponibilidad a diario, aconsejan llamar con anticipación antes de visitar una agencia asociada.
  - <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- ¿Dónde encontrar **comidas escolares** durante COVID-19?
  - [https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjI8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail\\_link](https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjI8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link)
- **Hunger free Oregon:** Acceso a alimentos.
  - <https://oregonhunger.org/covid-19/>
- **Calendario de alimentos gratuitos**, para el área metropolitana de Portland.
  - [https://calendar.google.com/calendar/embed?src=ohf9hp6njrkmgI378b0utir7mk@group.calendar.google.com&ctz=America/Los\\_Angeles&fbclid=IwA R0kXZWxOx6YfiZZLwX6sjQ2YSmkzp7phrBCnwWNWMIeZI4PKW5IAQqXJ30&pli=1](https://calendar.google.com/calendar/embed?src=ohf9hp6njrkmgI378b0utir7mk@group.calendar.google.com&ctz=America/Los_Angeles&fbclid=IwA R0kXZWxOx6YfiZZLwX6sjQ2YSmkzp7phrBCnwWNWMIeZI4PKW5IAQqXJ30&pli=1)
- **Cajas de alimentos gratuita** en Portland y Gresham: Programa *Sunshine División*. Es necesario registrarse en el siguiente link.
  - <https://sunshine-division.cyrkusevents.com/register?id=ck8acksq8015808783vgthiu2>
- Blanchet House of Hospitality ofrece de manera gratuita de lunes a sábado, desayunos 6:30-7:30 am; comida 11:30am-12:30pm; y cena 5:00-6:00pm, en su establecimiento ubicado en 310 NW Glisan St., Portland.
  - <https://blanchethouse.org/covid-19-coronavirus-updates-blanchet-house/>



## Recursos para el ámbito laboral

- Información sobre despidos y desempleo proporcionada por el estado de Oregón  
<https://www.oregon.gov/employ/Pages/COVID-19.aspx>
- Seguro de desempleo:  
<https://secure.emp.state.or.us/ocs4/index.cfm?u=F20200317A133607B8832333.59533&lang=E>
- Servicios Legales de Oregon (Oregon Law Help):  
<https://oregonlawhelp.org/es>  
<https://lasoregon.org>  
<https://www.facebook.com/LASOProgramaCampesinos>  
 Teléfonos: 503-851-9928, 503-980-8222 ó 503-851-9705
- Organización Portland Voz:  
<https://portlandvoz.org/>
- Negocios en Oregón: Préstamos para pequeños negocios:  
<http://www.oregon4biz.com/How-We-Can-Help/Finance-Programs/>
- Recursos para artistas independientes:  
<https://covid19freelanceartistresource.wordpress.com/>
- Recursos para músicos y profesionales de la música en vivo:  
<https://sheshredsmag.com/covid-19-resources-for-musicians/>
- Fundación de Trabajadores de Restaurantes: Fondo de ayuda  
<https://www.restaurantworkerscf.org/>
- Legal Aid at Work: ayuda legal para trabajadores  
<https://legalaidatwork.org/factsheet/coronavirus-preguntas-frecuentes/?lang=es>
- Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)  
<https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/>
  - Equipo de protección personal obligatoria bajo la ley Salud y Seguridad Ocupacional  
[https://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/ppe-factsheet-spanish.pdf](https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/ppe-factsheet-spanish.pdf)
  - Derecho de los trabajadores  
<https://www.osha.gov/Publications/3473workers-rights-spanish.pdf>
- Corporativo de Servicios Legales (LSC): servicios legales para personas que viven en hogares de bajos ingresos.  
  - <https://www.lsc.gov>



## Recursos de Salud Mental

- **Clackamas County: Mental Health Center (MHC):** Provee evaluación, estabilización de crisis, terapia breve para estabilizar la crisis y referencias a proveedores de medicamento.
  - 503-722-6200
  - 111211 SE 82nd Ave, Suite O, Happy Valley OR 97086
- **Multnomah County: Cascadia Urgent Mental Health Care Clinic**
  - 503-238-0705
  - 4212 SE Division St, Suite 100, Portland OR
- **Washington County: Hawthorne Center**
  - 503-291-9111
  - [www.co.washington.or.us/HHS/MentalHealth/GettingHelp/Hawthorn/index.cfm](http://www.co.washington.or.us/HHS/MentalHealth/GettingHelp/Hawthorn/index.cfm)
- **Unity Center**
  - 503-944-8000
- **Cedar Hills Hospital**
  - 503-944-5000
- **Suicide Prevention Hotlines**
  - 1-800-273-8255
  - Mensaje de texto “273TALK” al número 83986
- **Recursos para jóvenes**
  - 1-877-968-8491
  - Chat online: [www.oregonyouthline.org](http://www.oregonyouthline.org)
- **Clínica Psicológica y de Salud Integral de Pacific:** Provee servicios bilingües para terapia, asesoramiento, y cuidado de niños, adultos, parejas, y familias. En colaboración con naturópatas del Colegio Nacional para Medicina Naturópata para cuidado preventivo, manejo de medicación, y otros asuntos de cuidado primario.
  - 503-352-7333 – **Hillsboro**
  - 503-352-2400 – **Portland**



- **“El Enfoque De La Familia” Counseling Center:** Provee consejería y educación para padres que puede enfocarse en cultura, disciplina, alcohol/drogas, actividades relacionadas a pandillas dentro de la casa; proveyendo apoyo y educación en temas como el desarrollo de su hijo, como guiar a su hijo, manejo de comportamiento y habilidades básicas, comunicación y la resolución de conflicto, estrés y manejo de ira, salud, bienestar, y los efectos de alcohol y drogas en los niños.
  - 503-681-4870
- **REDES:** Una red de proveedores de salud mental ofreciendo servicios de consejería en español.
  - 503-235-8057 ext. 2
- **Portland Nino’s:** Ofrece información de salud a la juventud Latina y sus familias
  - 503-233-0721
- **American Friends Service Committee:** Dirigido a jóvenes Latinos con programas que fomentan habilidades para ser líderes.
  - 503-740-8035
- **Lifeworks:** Provee servicios de salud mental bilingües
  - 503-597-6089
- **Adelante Mujeres:** Provee servicios de salud mental bilingües
  - 503-992-0078
- **Latino Project:** Provee servicios a la juventud Latina. Ofrece tratamiento para el abuso de sustancias y también terapias individuales, de grupo, y de familia.
  - 503-669-8350
- **Sequoia Mental Health Services of Beaverton**
  - 503-591-9280
- **Lewis and Clark Community Counseling Center**
  - 503-768-6320
- **Washington County Community Corrections Center for Counseling and Victims Services:** Consejería para adultos, niños, adolescentes, familias, y parejas experimentando problemas emocionales, de salud, u otras complicaciones que resulten por trauma, abuso, u otras experiencias.
  - 503-846-3020



- **Resolution Northwest:** Consejería individual y familiar relacionado a conflicto en el hogar.
  - 503-595-4890
- **Morrison Child and Family Services of Beaverton:** Provee servicios preventivos y servicios para salud mental y comportamiento
  - 503-258-4495
- **Multicultural Counseling Services:** Provee servicios a juventud con medio y alto riesgo, edades 12-18, y sus familias. Algunos servicios incluyen: manejo de caso y terapias individual y familiar
  - 503-231-7480
- **Western Conexiones Center for Trauma and Recovery:** Provee consejería de salud mental con un enfoque en trauma. Servicios en español disponibles para niños y adultos.
  - 503-235-8057
- **Northwest Family Services:** Servicios de salud y servicios sociales, refugios para mujeres y culturalmente específicos que han sufrido violencia, programas de prevención e intervención para jóvenes, tratamiento ambulatorio de alcohol y drogas, apoyo de la coalición para comunidades libres de drogas, apoyo para jóvenes y familias afectadas por el encarcelamiento, jóvenes educación y éxito en el empleo, justicia restaurativa, servicios de salud mental, preparación para el trabajo y colocación, clases para parejas, crianza de los hijos, educación para una relación saludable y más. Los servicios se ofrecen en el área metropolitana de Portland-Salem en inglés y español.
  - 503-546-6377
- **The Northwest Catholic Counseling Center:** Provee terapia, preparación matrimonial, y evaluación médica. En inglés y español.
  - 503-253-0964
- **Intercultural Counseling Center:** Los servicios de terapia cubren una variedad de problemas que incluyen depresión, ansiedad, traumas pasados, desafíos de crianza, dolor y transiciones de la vida. Estamos dedicados a brindar atención compasiva a todos los clientes y damos la bienvenida a todos aquellos que buscan servicios.
  - 503-231-4866



## Referencias:

- **CDC: Center of Disease Control and Prevention - Covid-19**  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- **Autoridad de Salud de Oregon (OHA: Oregon Health Authority)**  
<https://www.oregon.gov/oha/pages/index.aspx>
- **Gobierno de México  
Secretaría de Salud**  
<https://www.gob.mx/salud>
- **RecoveryResourcesPDX**  
<https://recoveryresourcespdx.com/>
- **Consulado de México en Portland, Oregón.**  
<https://consulmex.sre.gob.mx/portland/>
- **Northwest Family Services**  
<https://www.nwfs.org/>
- **Departamento de Empleo de Oregón**  
<https://www.qualityinfo.org>
- **Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)**  
<https://www.osha.gov>
- **Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental**  
<https://www.niehs.nih.gov>  
 Para español: <https://salud.nih.gov>
- **Organización Panamericana de la Salud (PAHO)**  
<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19/covid-19-communication-materials>
- **Migrant Clinicians Network**  
<https://www.migrantclinician.org/es>



**MÉXICO**  
CONSULADO EN PORTLAND



## Reconocimientos

