

Coronavirus 2019 (COVID-19): Guía para individuos con condiciones de salud crónicas

Los individuos con condiciones médicas subyacentes crónicas o graves podrían correr un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por el COVID-19. Según la información actual, las poblaciones particularmente vulnerables pueden incluir a quienes padecen diabetes, enfermedad pulmonar crónica, asma de moderada a grave, enfermedad cardíaca grave, enfermedad hepática crónica, enfermedad renal crónica (sometidos a diálisis), obesidad grave o un sistema inmunológico debilitado. Esta guía proporciona los pasos a seguir para reducir el riesgo de infectarse con COVID-19.

La mejor manera de prevenir COVID-19 es evitar la exposición a este virus. A continuación, se detallan algunas medidas que puede tomar ahora para reducir el riesgo de enfermarse:

- Quédese en casa y evite el contacto cercano con otras personas, si es posible.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.
- Use una cubierta de tela para la cara o una mascarilla en todo momento si necesita salir en público.
- Mantenga un espacio entre usted y los demás (manténgase a 6 pies de distancia, lo que equivale a unos dos brazos de distancia).
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante de manos, especialmente antes de preparar o comer alimentos, antes y después de usar el baño y después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas, pomos y manijas de puertas, interruptores de luz, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos.
- Tenga mucho cuidado de tomar sus medicamentos exactamente como se los recetaron.
- Tenga a mano un suministro de medicamentos para 90 días para su condición de salud crónica, y un suministro para dos o tres semanas de medicamentos para reducir la fiebre y otros medicamentos de venta libre para tratar los síntomas del resfrío y la gripe en caso de que se enferme con COVID-19 y necesite permanecer en casa mientras esté enfermo.
- Prepare un documento que resuma sus condiciones de salud, medicamentos, proveedores de salud y contactos de emergencia y manténgalo en un lugar visible, en caso de que necesite atención de emergencia.
- **No demore la atención** de su condición subyacente por el COVID-19.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene preocupaciones acerca de sus condiciones médicas o si se enferma y piensa que puede tener COVID-19. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911.

Las recomendaciones seguirán actualizándose a medida que sepamos más sobre COVID-19.



Por favor visite <https://coronavirus.dc.gov/> regularmente para obtener la información más actualizada.