

# Qué es y qué significa el coronavirus

## ¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus han existido por décadas y, tal vez, son mejor conocidos por causar enfermedades como la gripe común, con síntomas como tos, estornudos y otros problemas respiratorios. A finales de 2019, se descubrió un nuevo coronavirus, COVID-19.



## ¿Qué puede hacer para que usted y su familia estén sanos?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés):

Actualmente, no hay vacuna para prevenir el coronavirus 2019 (COVID-19). Las personas podrían propagar la enfermedad incluso antes de mostrar síntomas o no sentirse enfermos. Lo mejor que puede hacer para prevenir enfermarse es evitar estar expuesto a este virus. Los CDC recomiendan que siempre se adopten medidas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, incluidas las siguientes:

- Evite los grupos de más de 5 personas.
- Evite estar en contacto con personas que estén enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase con un pañuelo al toser o estornudar. Luego, deposítelo en la basura.
- Limpie los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia. Limpie con un spray o paño regular de limpieza del hogar.

- Siga las recomendaciones de los CDC en el uso de mascarillas.
  - Los CDC no recomiendan que las personas que no estén enfermas utilicen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluida la COVID-19.
  - Las mascarillas deben utilizarlas personas que tengan síntomas de COVID-19 para ayudar a evitar la propagación de esta enfermedad.
  - Es fundamental que el personal de sanidad y las personas que cuidan de otros en espacios cerrados (en la casa o en un centro de atención médica) utilicen mascarillas.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, al menos, por 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con, al menos, 60% de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si tiene las manos visiblemente sucias.

*Continúa en la siguiente página.*

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Coronavirus 2019 (COVID19) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>  
Este documento fue creado el 25 de marzo de 2020. Es posible que exista información actualizada disponible. Ingrese en los sitios web o llame al número en este documento para obtener la información más actualizada.

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, a Division of Health Care Service Corporation,  
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## ¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID-19?

Si está enfermo con COVID-19 o piensa que podría estarlo, siga con el proceso a continuación para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad.

- **Quédese en casa, excepto para recibir atención médica.** Las personas que estén levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en su hogar. No salga, excepto para recibir atención médica.
- **Aíslese de otras personas en su hogar.** Esto se conoce como *aislamiento domiciliario*.
- **Llame a su médico antes de acudir al consultorio.** Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse a sí mismos y a otros pacientes.
- **Use una mascarilla si está enfermo.** Colóquesela cuando esté rodeado de personas o antes de entrar a un consultorio médico.
- **Monitorice los síntomas.** Busque atención médica inmediatamente si su salud empeora (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar o tiene una fiebre alta que sobrepase los 102.5° Fahrenheit o 39° Celsius).

## ¿Tengo que acudir a una sala de emergencias (ER, en inglés)?

Por lo general, no. Pero, si desarrolla señales de alerta en casos de emergencia para la COVID-19, busque atención médica inmediatamente. Llame al 911 para notificar al operador que tiene o piensa que podría tener COVID-19. Las señales de alerta en casos de emergencia incluyen lo siguiente\*:

- dificultad para respirar
- dolor o presión persistentes en el pecho
- confusión o incapacidad de estímulo
- labios o rostro azulados

\*Esta lista no es exhaustiva. Si no está seguro si debe acudir a una sala de emergencias, llame a su profesional médico o a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-877-213-2567** (TTY: **711**). Atención de la enfermería telefónica 24/7 Nurseline disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Más información

- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- NM Department of Health (departamento de salud de Nuevo México): <https://cv.nmhealth.org/>
- Número directo para información sobre el Coronavirus: **1-855-600-3453** (TTY: **711**)
- Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial: **1-866-689-1523** (TTY: **711**)

## Los prestadores de servicios médicos de Nuevo México ofrecen pruebas de detección seguras de COVID-19.

Ingrese en <https://cv.nmhealth.org/public-health-screening-and-testing/> para consultar una lista de los sitios que realizan pruebas de detección de COVID-19 (recogido de muestras).

New Mexico Department of Health (departamento de salud de Nuevo México) actualiza el sitio web diariamente, pero los eventos se podrían desarrollar con mayor rapidez. Llame al centro de prueba que quiera acudir al número proporcionado. Hágalo antes de acudir. Esto es para asegurar que las horas de atención y los requisitos de evaluación estén al día.

Los centros están diseñados para protegerlos a usted y a los profesionales médicos. A veces, es preferible que se quede en su vehículo. Otros centros lo evaluarán antes de entrar.

- Algunas personas cumplirán los criterios clínicos para hacerse la prueba.
  - A algunas personas se les recomendará QUEDARSE EN CASA por un período de 14 días por seguridad adicional.
  - Algunas personas serán dirigidas a otros servicios médicos.
  - Es crítico que todos los residentes de Nuevo México sepan que **aquellos sin síntomas de infección de COVID-19 no necesitan hacerse la prueba para diagnosticarla**. Estos síntomas son fiebre, tos, o dificultad para respirar. Estamos en la temporada de alergias. Los síntomas de alergia como los estornudos y los ojos, la nariz o la garganta irritados no son indicadores de que deba hacerse la prueba.
  - Las pruebas deben ser prioridad para aquellos con síntomas de COVID-19: fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Hágase la prueba solo si muestra síntomas de COVID-19.**

Las pruebas no tienen costo. Recuerde que, ningún profesional médico podrá cobrarle ni facturarle por copagos u otros gastos por hacerse la prueba de COVID-19 en nuestro estado.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Coronavirus 2019 (COVID19) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

Ninguno de los prestadores de servicios médicos mencionados en este documento son empleados de BCBSNM, y son prestadores de servicios médicos ajenos a BCBSNM.

Se les recomienda a los asegurados consultar a sus médicos para dialogar sobre sus necesidades de atención médica. Las decisiones sobre el curso y lugar de tratamiento le corresponden al asegurado y su profesional médico.

La intención de este documento es proporcionar información a los asegurados. La información proporcionada NO es asesoramiento médico ni reemplaza la atención de su profesional médico. Consulte a su profesional médico sobre cualquier duda o inquietud de salud antes de tomar cualquier decisión sobre un tratamiento. La decisión final acerca de comenzar o concluir un tratamiento para la COVID-19 recae entre usted y su profesional médico.

## Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 7-1-1).

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of New Mexico no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes capacitados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Civil Rights Coordinator.

Si considera que Blue Cross and Blue Shield of New Mexico no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35<sup>th</sup> floor, Chicago, Illinois 60601, 1-855-664-7270, TTY/TDD: 1-855-661-6965, Fax: 1-855-661-6960, [Civilrightscoordinator@hpsc.net](mailto:Civilrightscoordinator@hpsc.net). Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para hacerlo, Civil Rights Coordinator está a su disposición para brindársela.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíłlnih 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

هجوٲ: رگا هب نابز سرافى وگتفگ مى دینک، تلابهست نابزى هب تروص ناگیار اربى امش مهارف مى دشاب. اب 1-855-710-6984 (TTY: 711) سامت دیریگب.

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-855-710-6984 (TTY: 711).