



*ORIENTACIÓN DEL CONDADO DE
DALLAS PARA INDIVIDUOS CON*

**ALTO RIESGO DE
COVID-19 GRAVE O
COMPLICACIONES
DE COVID-19**

Foto por Gabriel Tovar

PERSONAS DE ALTO RIESGO SON PERSONAS QUE CUMPLEN CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

- 65 años o más
- Vive en un hogar de ancianos o en un centro de atención a largo plazo,
- Personas de todas las edades con una afección médica subyacente:
 - enfermedad pulmonar que incluye asma moderada a severa y EPOC
 - condiciones cardíacas graves e hipertensión
 - inmunocomprometidos (incluido el tratamiento del cáncer, tabaquismo, trasplantes de médula ósea u órganos, deficiencias inmunes, VIH o SIDA mal controlados y uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos para el debilitamiento inmunitario)
 - obesidad
 - diabetes
 - enfermedad renal crónica sometida a diálisis
 - enfermedad del hígado

¿QUÉ DEBEN HACER LOS HOGARES CON PERSONAS DE ALTO RIESGO?

Para aquellos que viven con una persona de alto riesgo, los miembros del hogar deben comportarse como si fueran un riesgo significativo para la persona de alto riesgo.

Lávese las manos antes de interactuar con miembros del hogar de alto riesgo, incluso antes de alimentar o cuidar a la persona.

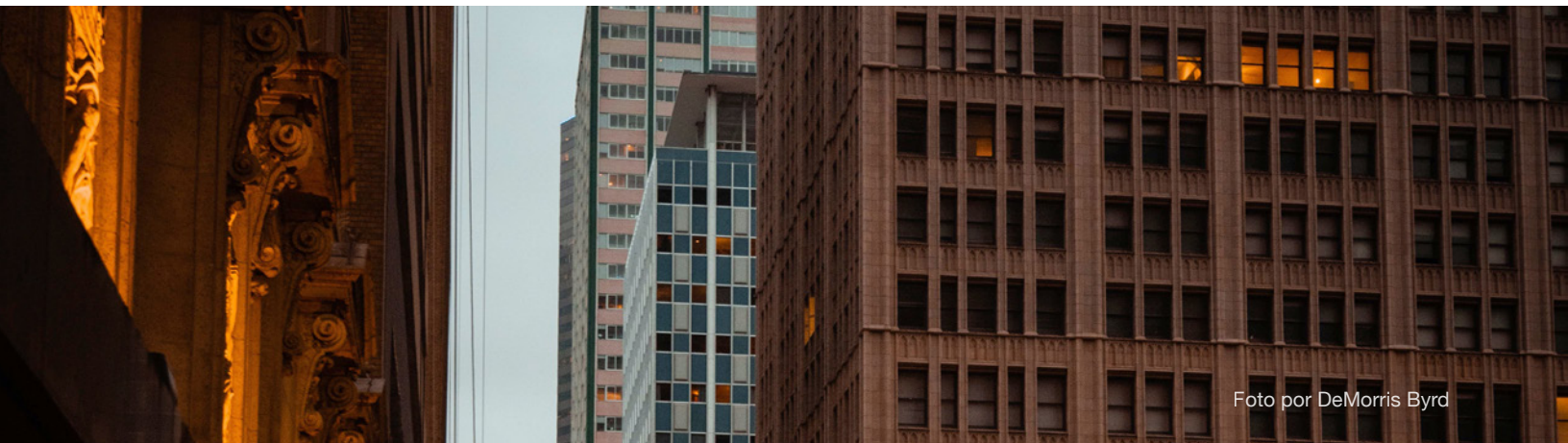
Si es posible, proporcione un espacio protegido para los miembros del hogar de alto riesgo y asegúrese de que todos los utensilios y superficies se limpien regularmente.

Las poblaciones de alto riesgo deben tomar

precauciones adicionales para evitar el contacto cercano con varias personas, incluso tener los mismos cuidadores siempre que sea posible.

Considere proporcionar protecciones adicionales o cuidados más intensivos para un miembro del hogar de alto riesgo, como limitar las visitas, usar coberturas faciales, examinar a los visitantes, limitar las visitas a áreas concurridas.

Aquellos que son, o trabajan con, poblaciones vulnerables deben someterse a exámenes de detección / monitoreo de síntomas diarios y deben someterse a pruebas si desarrollan síntomas de COVID-19.



1 ASUMIR RESPONSABILIDAD PERSONAL

La guía de salud pública no puede anticipar cada situación única. Los residentes deben asumir la responsabilidad, mantenerse informados, tomar medidas basadas en el sentido común y seguir la orientación ofrecida por los expertos en atención médica. Coopere con los profesionales locales de salud pública y atención médica que puedan comunicarse con usted como parte de los esfuerzos de rastreo de contactos para proteger a quienes lo rodean.

2 REALICE UNA AUTOEVALUACIÓN HONESTA

Además, se alienta a todas las personas a realizar una autoevaluación honesta antes de realizar actividades fuera del hogar. Esta evaluación debe incluir dos preguntas:

¿Estoy lo suficientemente sano como para dejar el hogar o pertenezco a una categoría de alto riesgo, según la edad u otras afecciones médicas?

¿Hay alguien en mi casa, o alguien con quien interactúo regularmente, que cae en una categoría de alto riesgo?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, tenga mucho cuidado y discreción antes de salir de la casa. ¿Es un deseo o es una necesidad?

3 REALIZAR HIGIENE PROTECTORA, DISTANCIARSE FÍSICAMENTE Y LIMPIAR EL MEDIO AMBIENTE

Los residentes del condado de Dallas deben practicar buenas prácticas de higiene y limpieza para minimizar el riesgo de transmisión del virus. Estos incluyen, entre otros, los siguientes:



Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos con la mayor frecuencia posible o use desinfectante para manos después de las interacciones con personas u objetos.



Quédese en casa si está enfermo.



Cúbrase la tos o estornudos con un pañuelo de papel o hágalo en la manga o el codo, no en las manos.



Limpie las superficies de alto contacto (botones, manijas de puertas, mostradores, etc.) regularmente.



Evite tocarse la cara.



Absténganse de saludar con un apretón de manos.



Distanciarse físicamente y mantener 6 pies entre personas.



Use una cubierta facial cuando salga en público o cuando esté en compañía de otros.

4 EVALÚE EL RIESGO

Las personas deben evaluar su riesgo y tomar decisiones basadas en sus circunstancias específicas. Las personas con alto riesgo de COVID-19 (ancianos, diabéticos, etc.) y las personas a su alrededor deben tomar precauciones adicionales como se describen por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) y Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas (DCHHS).



Foto por Krik Cameron

ESTE SISTEMA DE ORIENTACIÓN DEL CONDADO DE DALLAS PARA EL RIESGO DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN PONER AL PÚBLICO EN RIESGO DE ADQUIRIR COVID-19 SE BASA EN LA ORIENTACIÓN DEL ESTADO DE TEXAS Y LOS CDC.

Este sistema de orientación del Condado de Dallas para el riesgo de actividades que pueden poner al público en riesgo de adquirir COVID-19 incluye cuatro niveles de riesgo: **ROJO**, **NARANJA**, **AMARILLO**, y **VERDE**. Los médicos locales de enfermedades infecciosas, médicos y expertos en salud pública, utilizarán la información más reciente para determinar de manera segura cuándo se aplica un color diferente de la guía de salud. Los indicadores específicos para la relajación del nivel de actividad incluyen:

- Una **disminución progresiva** en los **ingresos hospitalarios** diarios de COVID-19 en el condado durante más de **14 días**.
- Una **disminución progresiva** en las **admisiones diarias de UCI** COVID-19 en el condado durante más de **14 días**.
- Una **tendencia decreciente** en el número diario de **muer**tes por COVID-19 durante más de **14 días**.

Por el contrario, un aumento progresivo en cualquiera de estos indicadores podría llevar a retroceder temporalmente a un mayor nivel de restricción.

ROJO es el nivel de orientación bajo el cual el condado de Dallas funciona con órdenes de refugio en el lugar ahora. Se traduce en **QUEDATE EN CASA, QUEDATE A SALVO**, solo viaje por necesidades esenciales y restrinja actividades como reuniones, mejore las protecciones para personas de alto riesgo como los ancianos, servicio limitado de alimentos y ningún servicio de cuidado personal. Cada nivel de orientación después del rojo se vuelve menos restrictivo y corresponde a una mejora en la pandemia de COVID-19 al tener menos ingresos hospitalarios y en la UCI y muertes. Después de 14 días de

mejora en estos indicadores, el riesgo disminuirá de **ROJO** a **NARANJA**. Luego, si se cumplen las métricas por otro período de 14 días, podemos pasar de forma segura de **NARANJA** a **AMARILLO**, etc. El objetivo de este sistema es protegerlo a usted y a quienes lo rodean de la infección COVID-19. El **VERDE** es el nivel más bajo y representa la nueva normalidad necesaria para proteger a la comunidad de COVID-19 y futuras pandemias.

Cada nivel de orientación después del rojo refleja el aflojamiento de las medidas de salud pública y es progresivamente menos restrictivo y más comprometido económicamente. Cada nivel protege la salud del público y depende de varios riesgos. Basado en medidas de seguridad continuas, distanciamiento físico y tendencias en casos positivos y hospitalizaciones, esta guía codificada por colores sirve como una herramienta para proteger la salud, reforzar la confianza del público y proporcionar más inversión económica. El sistema de orientación codificado por colores se creó bajo el liderazgo del Comité de Salud Pública, el Comité de Recuperación Económica y el DCHHS, para proporcionar instrucciones específicas a los residentes y negocios del condado de Dallas.

SIGA LA GUÍA – la salud pública y las oportunidades económicas están vinculadas. Se recomienda que los residentes sigan estrictamente la guía de salud de cada color o corran el riesgo de retroceder y causar un mayor daño económico.

Se puede encontrar orientación adicional de los CDC para poblaciones de alto riesgo en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/what-you-can-do.html>

¿Qué debe hacer una persona de alto riesgo?

Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Viajar solo por necesidades esenciales; use el teletrabajo si es posible.

No visite amigos o familiares sin necesidad urgente.

Evite las interacciones físicas con todas las personas fuera de su hogar o residencia.

No visite hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones residenciales.

Si sale, use cubiertas faciales.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19

Viajar solo por necesidades esenciales; use el teletrabajo si es posible.

No visite amigos o familiares sin necesidad urgente.

Evite las interacciones físicas con todas las personas fuera de su hogar o residencia.

No visite hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones residenciales.

Si sale, use cubiertas faciales.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Use cubiertas faciales en todo momento en público.

Para cualquier viaje, tome las precauciones adecuadas (máscara y distanciamiento físico) y evite áreas de alto riesgo.

Use el teletrabajo si es posible.

Cuando visite a amigos o familiares, use cubiertas para la cara cuando esté dentro una distancia de 6 pies. Limite las interacciones físicas con otras personas, excepto los miembros de su hogar o residencia.

Limite las interacciones sociales a grupos de 20 personas o menos fuera de su residencia.

Limite las visitas a hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones residenciales.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19

Viajar solo por necesidades esenciales; use el teletrabajo si es posible.

No visite amigos o familiares sin necesidad urgente.

Evite las interacciones físicas con todas las personas fuera de su hogar o residencia.

No visite hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones residenciales.

Si sale, use cubiertas faciales.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

¿Cómo debo interactuar con una persona de alto riesgo?

Alto riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Use una cubierta facial.

Evite la interacción física con personas de alto riesgo tanto como sea posible. Si debe interactuar, practique el distanciamiento físico.

No visite hospitales, hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidado residencial.

Aquellos que trabajan con personas de alto riesgo deben ser examinados y evaluados de manera específica.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Riesgo moderado comunitario para la transmisión COVID-19

Use una cubierta facial.

Evite la interacción física con personas de alto riesgo tanto como sea posible. Si debe interactuar, practique el distanciamiento físico.

No visite hospitales, hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidado residencial.

Aquellos que trabajan con personas de alto riesgo deben ser examinados y evaluados de manera específica.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Bajo riesgo comunitario para la transmisión COVID-19

Las personas que no experimentan síntomas consistentes con COVID-19 deben tomar precauciones adicionales y seguir estándares estrictos de higiene (usar cobertura facial, practicar higiene de manos, limpiar superficies ambientales) cuando interactúan con grupos de alto riesgo.

No interactuar con personas sintomáticas.

Limite las visitas a hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones de cuidado residencial.

Aquellos que trabajan con personas de alto riesgo deben ser examinados y evaluados de manera específica.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

Nuevo riesgo normal para la transmisión COVID-19

Las personas que no experimentan síntomas consistentes con COVID-19 deben tomar precauciones adicionales y seguir estándares estrictos de higiene (usar cobertura facial, practicar higiene de manos, limpiar superficies ambientales) cuando interactúan con grupos de alto riesgo.

Tome las precauciones adecuadas cuando visite hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones de cuidado residencial.

Practique higiene frecuente de manos.

Limpie el ambiente con frecuencia y a fondo.

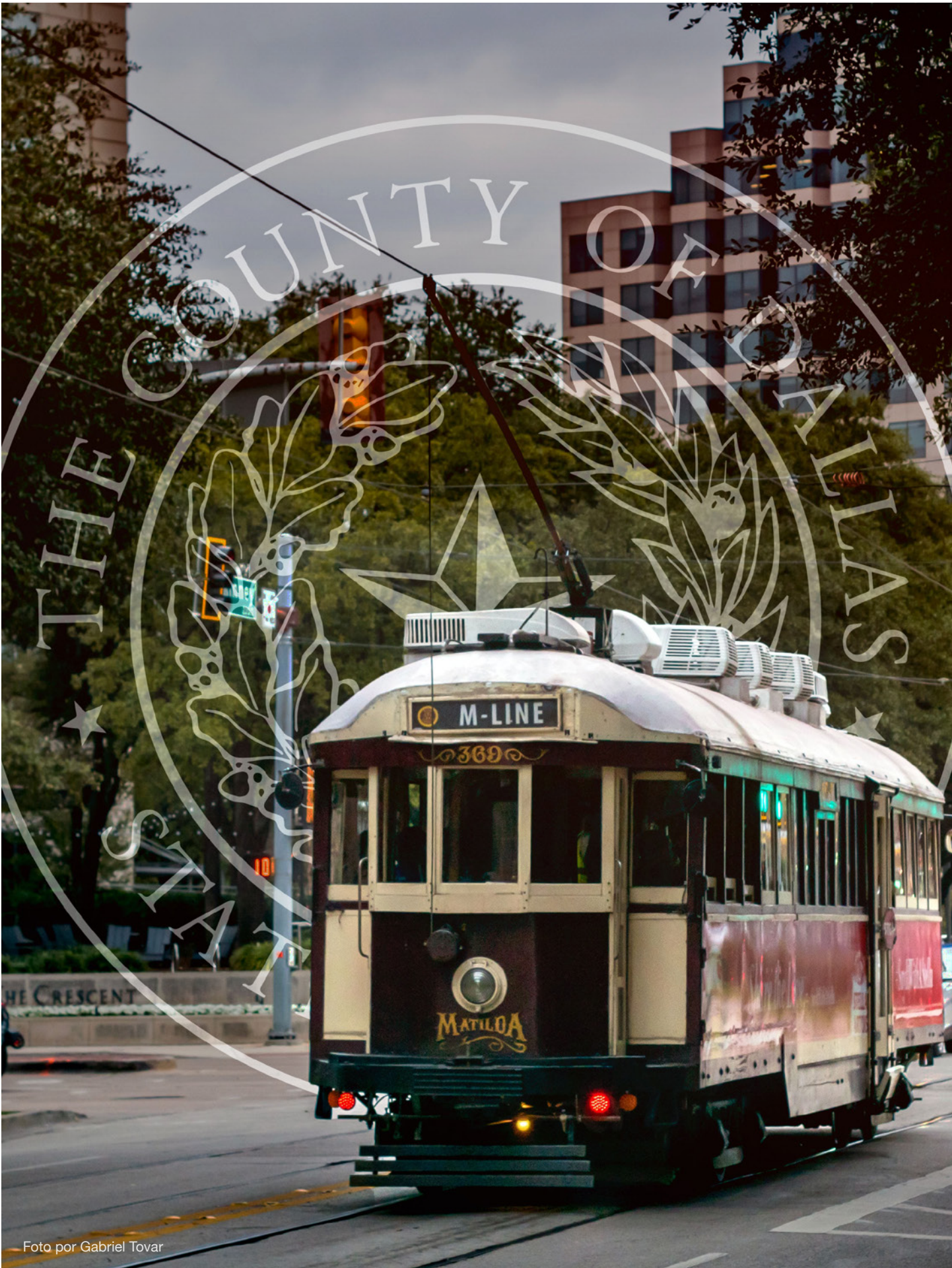


Foto por Gabriel Tovar