



Distrito de Salud de los Condados Chelan y Douglas

AVISO PARA GRUPOS DE ALTO RIESGO SOBRE COVID-19

AVISO ESPECIAL DE CORONAVIRUS DEL DR. FRANK COLLINS, MD DDS, SU OFICIAL DE SALUD PARA LOS CONDADOS DE CHELAN Y DOUGLAS:

El coronavirus esta circulando en nuestras comunidades, y probablemente por encima del número de casos que ya conocemos. No hay razón para entrar en pánico ya que la mayoría de los casos son leves o moderados, y la mayoría de las personas que contraigan este virus se recuperarán. Sin embargo, tiene un índice de mortalidad más alta que la gripe estacional, por lo que los ancianos y cualquier persona con un sistema inmunológico reducido u otros problemas de salud graves, como diabetes y enfermedades cardíacas, estarán en mayor riesgo.

No se sabe todo acerca de este nuevo virus, pero si sabemos que tiene un mayor riesgo de un caso grave si es mayor de 60 años o tiene una enfermedad crónica como diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad respiratoria crónica o cualquier condición que reduzca su sistema inmune. También se cree que las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de sufrir un caso grave. El siguiente consejo es bueno para todos, pero es especialmente importante para usted si forma parte de un grupo de alto riesgo:

- Reduzca su contacto con los demás al quedarse en casa cuando pueda y evite reuniones grupales y viajes innecesarios. Pídale a otros en su hogar que hagan lo mismo en la medida que sea posible.
- Cuando necesite tener visitantes de cualquier tipo, trate de mantener una distancia de al menos 6 pies.
- Lávese las manos con frecuencia y desinfecte las superficies en su hogar y en cualquier otro lugar donde pase tiempo. Considere usar toallitas antimicrobianas para el hogar.
- Si usted es responsable de planificar cualquier evento grupal, cáncélelo o pospóngalo si no es absolutamente necesario.
- Considere organizar conferencias telefónicas o de video en su lugar.
- Trabajar desde casa si es posible.
- Si se enferma (puede que no sea el coronavirus) intente quedarse en casa, y si necesita ir al médico, asegúrese de llamar primero para que estén listos para recibirlo. Su proveedor puede hacerle algunas preguntas antes de aconsejarle si debe visitarlo.

Es importante confiar en fuentes validas de información y evitar reaccionar a rumores y exageraciones. Los departamentos de salud, los hospitales y los principales centros médicos universitarios son generalmente buenas fuentes. Las publicaciones en redes sociales, las cadenas de correo electrónico y los comentarios personales no siempre son confiables.

Recursos Adicionales:

[Distrito de Salud de los Condados Chelan y Douglas](#)

[Departamento de Salud del Estado de Washington](#)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

Chelan-Douglas Health District

200 Valley Mall Parkway, East Wenatchee, WA, 98802 | (509) 886-6400 | www.cdhd.wa.gov

Facebook.com/ChelanDouglasHD | [@ChelanDouglasHD](https://Twitter.com/ChelanDouglasHD)

Always working for a safer and healthier Community