



PAQUETE INFORMATIVO SOBRE LA COVID-19

Visite esta página con frecuencia para obtener la información más actualizada sobre cómo cuidarse y cómo cuidar a los demás de la COVID-19. Recuerde que la mejor manera de detener la propagación y mantenerse saludable es si hace lo siguiente:

- 1 Vacúnese y manténgase al día con las dosis de refuerzo recomendadas, según sea elegible.
- 2 Siga las pautas actuales sobre el uso de la mascarilla.
- 3 Hágase pruebas regularmente.
- 4 Lávese las manos.



United Way of the
National Capital Area

¿Cómo se propagan y cómo CAMBIAN LOS VIRUS



Un **virus es una partícula** diminuta compuesta por material genético y una envoltura de proteína. Existen **muchos tipos de virus**; tienen distintas formas y tamaños, y pueden **infectar diferentes células**.

Los virus se replican para propagarse

- Los virus no pueden sobrevivir por sí mismos. Necesitan de las células de los seres vivos, que se denominan **células huésped**.
- Cuando un virus ingresa a una célula huésped, comienza a **replicarse**.
- Luego, el virus, junto con las nuevas copias, sale de la célula huésped y **ataca a otras células huésped**.

Los virus cambian con el tiempo en nuevas variantes

- Cuando el virus se replica, **pueden ocurrir errores** que den como resultado un virus que no sea exactamente igual.
- Este virus modificado se replica y **comienza a propagarse** en una versión diferente. Así es como un virus puede cambiar con el tiempo.
- **Es normal y se espera** que los virus cambien constantemente.
- Un virus que ha cambiado se denomina **“variante”**. De esto se trata cuando se habla de nuevas “variantes” del virus que causa COVID-19.

COVID-19 es una infección viral

Una infección viral como COVID-19 puede hacer que las personas desarrollen síntomas como fiebre, tos o fatiga.

- Las **personas se sienten mal** cuando el virus se apodera de las células del cuerpo para replicarse y el sistema inmune intenta atacar a estos invasores.
- Cuantas **más personas están infectadas**, más réplicas se están formando, y eso aumenta las probabilidades de que el virus cambie.
- Por eso es muy **importante vacunarse** y respetar las medidas que ayudan a detener la propagación de la COVID-19.



Inscríbese para recibir gratis su vacuna contra la COVID-19 en vaccinate.virginia.gov o llame al **877-VAX-IN-VA (877-829-4682)**.



United Way of the
National Capital Area

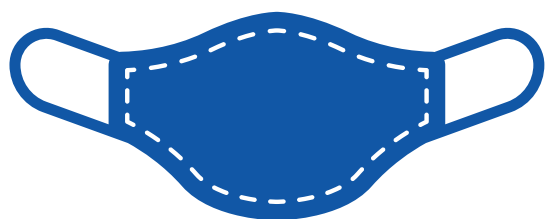
¿QUE MASCARILLA DEBO USAR?

Además de vacunarse y recibir el refuerzo, los expertos médicos le recomiendan mejorar su mascarilla si desea protección óptima.

Ninguna protección

Algo de protección

La máxima protección



Sin mascarilla o uso incorrecto

- La máscara debe cubrir la nariz y la boca, y ajustarse bien a la cara sin dejar espacios.
- No utilice máscaras que estén húmedas, sucias o dañadas.
- No utilice mascarillas con válvulas de exhalación porque permiten la salida de partículas de virus.

Mascarillas de tela

- Lavables y reutilizables.
- Se lavan las mascarillas por lo menos cada día o cuando se ensucien.
- Varias capas de tejido transpirable.

Mascarillas quirúrgicas

- Desechable y de un solo uso.
- Varias capas de tejido transpirable.
- Proporciona protección contra las gotas grandes.

Mascarillas de alta filtración

((Respiradores - N95, KN95, KF94))

- Varía según el tipo de máscara, pero es reutilizable hasta 5 veces el cuidado apropiado.
- Filtra hasta el 95 % de las partículas del aire.
- Se ajusta bien a la cara cuando se coloca correctamente (un poco de vello facial puede interferir con este sellado)
- Diseñadas y reguladas para cumplir las normas internacionales. Consulte las listas de fabricantes de confianza de los CDC y del Proyecto N95 para evitar las mascarillas falsificadas.



Si no tiene acceso a una máscara respiratoria de alta filtración, use dos máscaras. Las máscaras de una sola capa, como las bandanas y las polainas, son menos efectivas, así que use una máscara de tela con múltiples capas o use una máscara de tela sobre una máscara quirúrgica. Asegúrese de que la mascarilla se ajuste correctamente: los alambres de la nariz mejoran el ajuste.

Cómo se desarrolló, se aprobó y se fabricó LA VACUNA CONTRA LA COVID-19



Las vacunas han salvado la vida de miles de virginianos a lo largo de los años. En la actualidad, los científicos e investigadores trabajan para traernos una nueva vacuna que ayude en la lucha contra la COVID-19.

TODAS las vacunas, sin importar para combatir qué enfermedad sean creadas, atraviesan varios pasos. **En el caso de la vacuna contra la COVID-19, NO se omitieron PASOS.** El apoyo financiero al proceso se aceleró para ayudarnos a combatir este virus.



Todo comienza con las pruebas de laboratorio

Los Científicos e investigadores trabajan en fórmulas que se convertirán en una vacuna. Antes de ser aplicadas en personas, pasan por extensas pruebas de laboratorio.



Luego, continúa la etapa de los ensayos clínicos

Los ensayos clínicos prueban la seguridad, la dosis y la eficacia. Las vacunas deben pasar por tres fases en este paso antes de poder ofrecerse al público en general. La FDA* es quien establece las reglas para este paso.



Por último, aprobación y producción

La FDA revisa los datos de los ensayos y da luz verde a la fabricación. La vacuna se elabora en grandes cantidades para su distribución.

Ensayos clínicos

Voluntarios en todo el país se ofrecen para recibir la vacuna para que los científicos y los profesionales médicos puedan observar sus efectos.

FASE 1: Seguridad

- Evaluar la seguridad e identificar reacciones comunes
- Entre 20 y 100 voluntarios

FASE 2: Eficacia

- Recopilar más información sobre seguridad, eficacia, dosis y reacciones
- Varios cientos de voluntarios

FASE 3: Seguridad + Eficacia

- Comparar las reacciones de las personas que recibieron la vacuna con las que no
- Miles de voluntarios

Una vacuna solo obtiene la aprobación de la FDA si prueba ser **SEGURA** y **EFICAZ**



*¿Qué es la FDA? ¿Cuál es su función?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) es un grupo no político que utiliza la supervisión y la regulación para garantizar la calidad, la seguridad y la eficacia de las vacunas, lo que facilita el desarrollo oportuno de las vacunas contra la COVID-19.

Para obtener más información sobre cómo se crean, prueban y distribuyen las vacunas, visite vdh.virginia.gov/covid-19-vaccine o llame al 877-ASK-VDH3.



United Way of the National Capital Area

¿CÓMO ACTUAN LAS VACUNAS



Las vacunas forman una parte importante de la atención médica de rutina y son clave para **prevenir enfermedades** que se transmiten de persona a persona.

Cuando las bacterias o los virus entran en nuestro cuerpo, estas atacan y se multiplican. Esta invasión se conoce como **infección**. El sistema inmunológico reacciona para proteger las células del cuerpo y contraatacar la invasión.

Tipos de vacunas contra la COVID-19

- 1 **Vacunas de ARNm**
- 2 **Vacunas de subunidades basadas en proteínas:**
fragmentos del virus COVID-19
- 3 **Vacunas vectoriales**

- Cada tipo de vacuna contra la COVID-19 actúa de forma diferente.
- Todas exponen el cuerpo a material que provoca una respuesta inmunitaria.
- El sistema inmunológico luego crea anticuerpos que pueden reconocer y combatir el virus.
- Si el virus real ingresa al cuerpo, el sistema inmunológico está capacitado y recuerda cómo responder para prevenir la infección por coronavirus.

TODAS las vacunas PROTEGEN a las personas de las infecciones:

- Imitando una infección.
- Ayudando al sistema inmunológico del cuerpo.
- Enseñando al cuerpo a recordar cómo combatir las bacterias o los virus en el futuro.

Construyendo la protección necesaria para combatir la COVID-19

Tras la aplicación de cada dosis de vacuna, el cuerpo puede presentar algunos signos del arduo trabajo que está llevando a cabo para desarrollar esta protección, como fiebre de corta duración o dolor de cabeza. Lograr la inmunidad puede llevar un par de semanas.





Las vacunas contra la COVID-19 de Pfizer y Moderna

HAN SIDO APROBADAS EN TODOS LOS NIVELES DE REVISIÓN

La aprobación completa representa el nivel más alto de confianza de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) en cuanto a la seguridad y efectividad del medicamento.

DOSIS DE REFUERZO CONTRA LA COVID-19

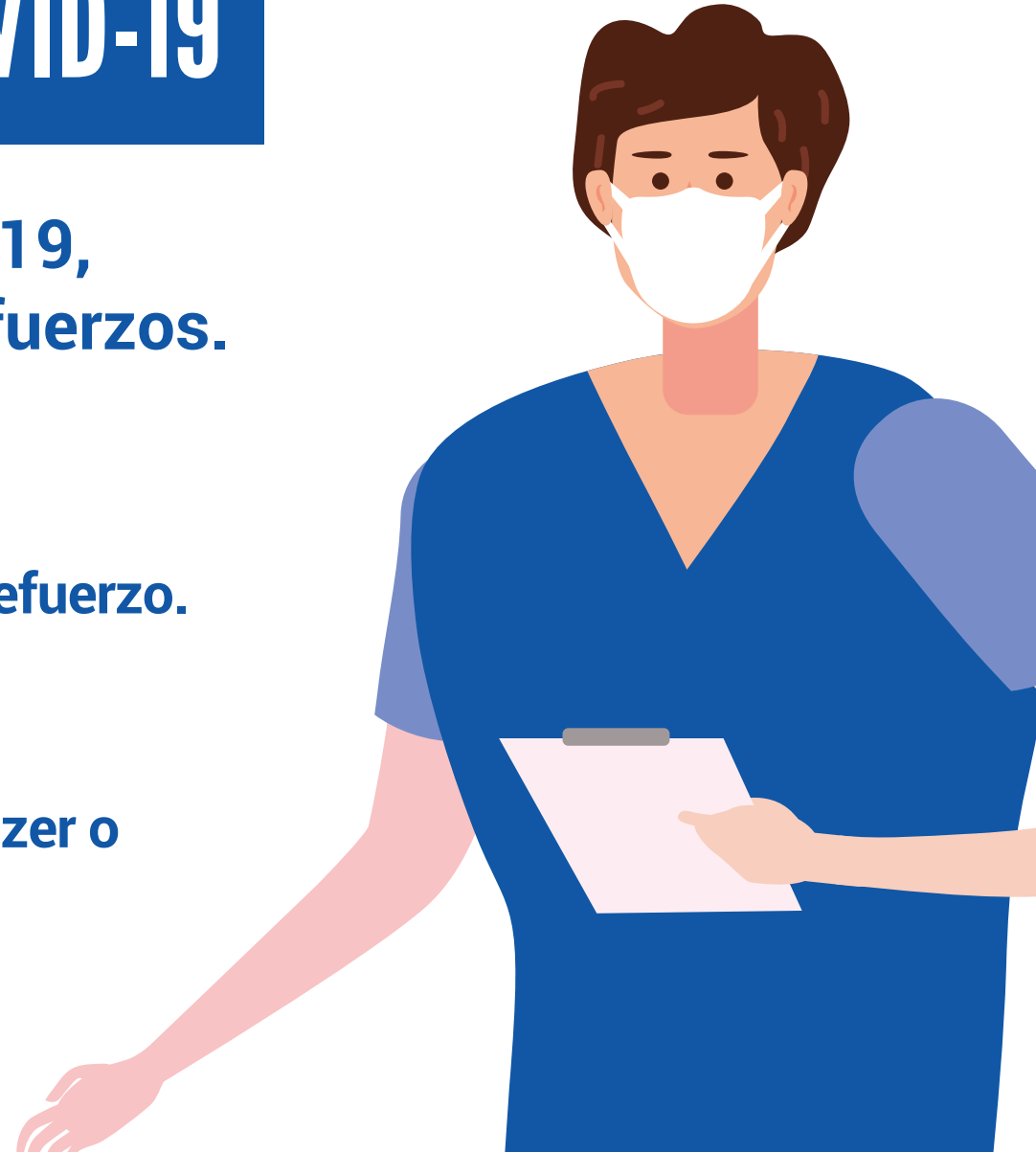
La mejor manera de protegerse contra la COVID-19, incluidas las variantes, es vacunarse y recibir refuerzos.

¿QUIÉNES DEBEN HACERLO?

Todas las personas de **12** años y mayores deben recibir un refuerzo.

¿CUÁNDO?

Al menos **5** meses después de recibir la segunda dosis de Pfizer o Moderna, o **2** meses después de la de Johnson & Johnson.



¿QUÉ ES UNA VACUNA DE REFUERZO?

Para algunos virus, la protección de la vacuna comienza a disminuir con el tiempo. Es posible que se necesite una dosis adicional de la vacuna para **reforzar su respuesta inmunitaria** y garantizar la protección contra el virus.

Los refuerzos son comunes para muchas vacunas, como la Tdap (tétanos, difteria y tos ferina).



PRUEBAS DE COVID-19

Las pruebas nos ayudan a prevenir la propagación de la COVID-19 y deben usarse junto con nuestras mejores herramientas para detener esta pandemia: vacunarse, recibir refuerzos y usar mascarillas en espacios cerrados públicos.



CÓMO OBTENER UNA PRUEBA GRATUITA DE COVID-19

Todos los hogares de los EE. UU. pueden solicitar hasta cuatro pruebas gratuitas de COVID-19.

Las pruebas generalmente se envían entre 7 a 12 días.

Visite covidtests.gov para pedir las.

covidtests.gov



¿QUÉ DEBO HACER MIENTRAS ESPERO LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS?

¿No se vacunó?

Quédese en casa y permanezca en cuarentena mientras espera su resultado.

¿Se vacunó?

No es necesario que se ponga en cuarentena mientras espera, a menos que desarrolle síntomas.



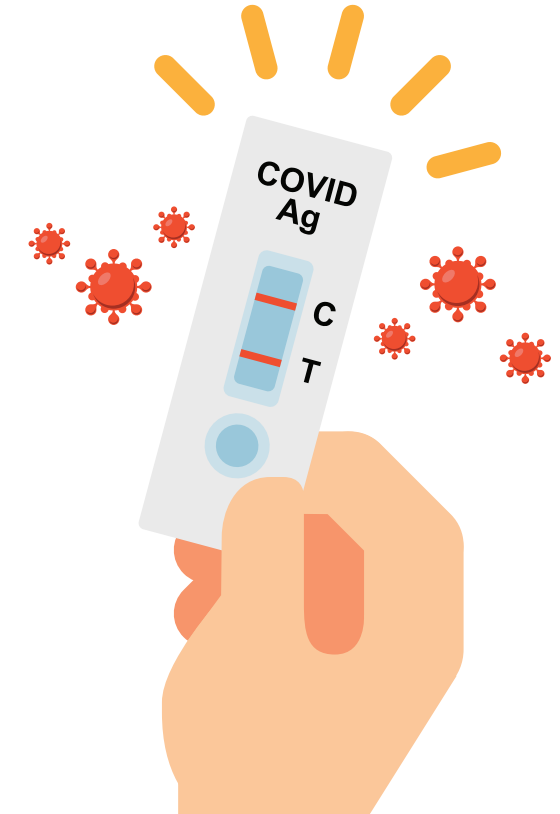
MI PRUEBA DE COVID-19 ES POSITIVA. ¿Y AHORA QUÉ HAGO?

Debe aislarse hasta al menos el día 5.

- Aíslese en casa y lejos de otras personas durante al menos 5 días.
- Termine el aislamiento después de 5 días si no tuvo síntomas o si no tiene fiebre durante 24 horas y sus síntomas mejoran.

Tome precauciones hasta el día 10.

- Use mascarilla cuando esté con otras personas.
- Evite viajar.
- Evite estar cerca de personas de alto riesgo.



Busque atención médica de inmediato si experimenta síntomas, como dificultad para respirar o dolor en el pecho.

10 COSAS QUE PUEDE HACER PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19 EN CASA | COVID-19 |

Si le han confirmado COVID-19 o sospecha tenerla

1. **Quédese en casa**, excepto para recibir atención médica.



6. **Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o con la parte interior del codo.



2. **Monitoree sus síntomas** atentamente. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



7. **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



8. Dentro de lo posible, **quédese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** de su casa. Además, si es posible, use un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



9. **Evite compartir artículos personales**, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama, con otras personas en su hogar.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911; **infórmele al operador** que tiene o podría tener COVID-19.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan con frecuencia, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores o toallitas de uso doméstico, según las instrucciones de la etiqueta.



espanol.cdc.gov/coronavirus