

KIT DE HERRAMIENTAS COVID-19 DE LA PENNSILVANIA RURAL PARA LOS MEDIOS



Health Initiative for Rural Pennsylvania

TABLA DE CONTENIDO

La vacuna contra el COVID-19.....	3
Materiales para Niños.....	11
Prueba del COVID-9 para tratar la Enfermedad.....	15
Pruebas de COVID-19	18
Pautas de Aislamiento/Cuarentena.....	23
Nivel Comunitario COVID-19	25
Preparación para una Pandemia	33
Otras estrategias de mitigación	36
• Lavado de manos	
• Limpieza y Desinfección	

Muchas de las infografías se pueden adaptar con marca compartida local y con diferentes formatos, como vallas publicitarias, volantes, carteles para redes sociales, etc. Comuníquese con Erika Tuller (ekt5249@psu.edu o 814-865-3775) para personalizarlas.



LA VACUNA COVID-19



SITIOS DE VACUNACIÓN COVID -19 CERCA DEL CÓDIGO POSTAL: 12345

**BUSQUE LOS SITIOS
DE VACUNACIÓN
CONTRA EL COVID-19
EN:
[VACCINES.GOV](https://www.vaccines.gov)**

Número de la tienda +
Número de teléfono
dirección
Vacunas disponibles

Número de la tienda + Número
de teléfono
dirección
Vacunas disponibles

Número de la tienda +
Número de teléfono
dirección
Vacunas disponibles

Número de la tienda + Número
de teléfono
dirección
Vacunas disponibles

Número de la tienda +
Número de teléfono
dirección
Vacunas disponibles

HAS OÍDO ACERCA DE NOVAVAX VACUNA PARA EL COVID-19?

La Vacuna Novavax está disponible
en:

- Datos sobre la vacuna Novavax COVID-19:
 - No es una vacuna de ARNm y está construida usando una tecnología similar a la vacuna anual contra la gripe
 - Actualmente aprobado por la FDA y se recomienda como una serie de dos dosis para personas mayores de 18 años

Vacunas de refuerzo contra COVID-19

Las vacunas contra el COVID siguen funcionando bien y ayudan a prevenir las enfermedades graves, la hospitalización y la muerte causados por el COVID, incluso en el caso de la variante Ómicron. Instamos a todas las personas que cumplen con los requisitos a que se pongan una vacuna de refuerzo para protegerse a sí mismos y a los que les rodean.

¿Por qué son importantes las vacunas de refuerzo?

Las vacunas de refuerzo proporcionan una mayor protección. Junto a la dosis primaria son nuestra mejor defensa contra el COVID. La protección que proporcionan las primeras vacunas puede ir disminuyendo con el tiempo. Las dosis de refuerzo ayudan a prolongar la efectividad de la vacuna.

¿Quiénes deberían recibir la dosis de refuerzo?

Los CDC recomiendan que todas las personas de 12 o más años de edad deben de recibir la vacuna de refuerzo:

- 5 meses después de la segunda dosis de Moderna o Pfizer.
- 2 meses después de la dosis inicial de Janssen

Por favor visite www.cdc.gov para conocer las últimas directrices.

¿Cómo puedo encontrar un sitio dónde vacunarme?

Hay tres formas de encontrar vacunas cerca de usted:

- Visite www.vaccines.gov
- Envíe un sms con su código postal al 438829
- Llame al 1-800-232-0233

¿Son eficaces las vacunas de refuerzo contra la Ómicron?

Sí, las vacunas de refuerzo son eficaces contra la Ómicron

- Los datos de Sudáfrica y el Reino Unido muestran que una vacuna de refuerzo proporciona una protección del 70-75% contra la infección sintomática de Ómicron
- Pfizer y Moderna descubrieron que la vacuna de refuerzo ayuda a combatir el COVID, incluyendo la variante Ómicron



COVID-FS-VBE-ES4

¿Debo ponerme una vacuna de refuerzo si ya he tenido COVID?

Sí, incluso si ya tuvo COVID debería ponerse una vacuna de refuerzo. Es posible que su última infección no lo proteja de la variante Ómicron.

Después de tener COVID, puede recibir una vacuna de refuerzo tan pronto termine su cuarentena. Si fue tratado con una terapia de anticuerpos, consulte a un proveedor de atención médica de confianza para saber cuándo puede recibir la vacuna de refuerzo.

¿La necesidad de una vacuna de refuerzo significa que la vacuna no está funcionando?

No, las vacunas contra el COVID funcionan y son muy eficaces. Siguen protegiendo contra una infección grave causada por COVID. Sin embargo, la protección se debilita con el tiempo.

La variante Ómicron hace que sea cada vez más importante utilizar las vacunas de refuerzo para maximizar la protección.

¿Debo recibir la misma marca de vacuna COVID que mi(s) vacuna(s) inicial(es)?

Puede recibir cualquier vacuna COVID autorizada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), independientemente de la marca de la vacuna que haya recibido inicialmente.



**Los Pensilvanos
son **esenciales**:
en casa, en el
trabajo y en la
escuela.**



**Las vacunas ofrecen
la mejor protección
para mantenerlo
saludable y fuera del
hospital.**

**Encuentre un
proveedor
local de
vacunas en:
vaccines.gov**

**LAS VACUNAS PARA
COVID-19
SON**

SEGURAS, EFICACES

Y

GRATIS

Visite vaccines.gov para encontrar
un proveedor local de vacunas

**Está bien hacer
preguntas
sobre las
vacunas del
COVID-19.**

Conozca los hechos

**Pregúntele a su proveedor de
atención médica o visite [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov)**



MATERIALES PARA NIÑOS



LAS VACUNAS CONTRA EL COVID-19 SON SEGURAS PARA NIÑOS DE 6 MESES EN ADELANTE.

DELE A SU HIJO EL PODER DE APRENDER,
DE JUGAR Y DE SER UN NIÑO.

La vacuna contra el COVID-19 gratuita está autorizada por la FDA y recomendada por los CDC para niños de 6 meses en adelante. Y es tan segura como otras vacunas para niños. Las vacunas son la mejor manera de proteger a su hijo de los peores efectos del COVID-19.



Llame al pediatra de su hijo si tiene preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19. Estas vacunas se han usado bajo el control de seguridad más estricto en la historia de los Estados Unidos, que incluye ensayos clínicos y estudios en niños pequeños y adolescentes.

[PA.GOV/COVID](https://pa.gov/covid)

COVID-POS-VK1-ES2

**PA SE UNE
CONTRA EL
COVID**



“ NUESTRO PAPÁ DICE QUE LA VACUNA NOS PROTEGE DE ENFERMARNOS MUCHO ”.



Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces, y están disponibles para todas las personas de 6 meses de edad o más. Obtenga más información para proteger a sus hijos en www.cdc.gov/covid-19/children-teens.html



“VACUNARLOS CONTRA EL
COVID-19 SIGNIFICA MENOS
PREOCUPACIÓN Y MÁS DIVERSIÓN”.

Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces, y están disponibles para todas las personas de 6 meses de edad o más. Obtenga más información para proteger a sus hijos en www.cdc.gov/covid-19/children-teens.html

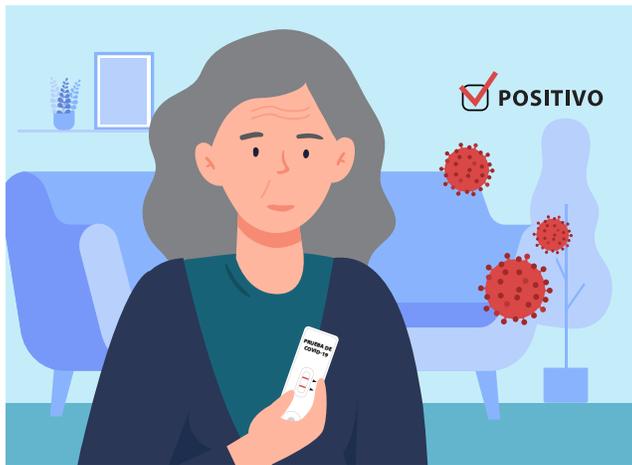
PRUEBA DEL COVID-19 PARA TRATAR LA ENFERMEDAD



NO TE DEMORES: HAZTE LA PRUEBA Y RECIBE TRATAMIENTO PRONTO

| COVID-19 |

Si tienes un riesgo alto de enfermarte gravemente de COVID-19 y das positivo, puede haber tratamiento disponible.



Hazte la prueba lo antes posible después de que comiencen los síntomas.

Comunícate con tu proveedor de atención médica de inmediato si das positivo.



No te demores. El tratamiento debe iniciarse pronto para que funcione.



cdc.gov/coronavirus-es

¿HA ESCUCHADO SOBRE LOS NUEVOS MEDICAMENTOS ANTIVIRALES PARA TRATAR COVID-19?

Paxlovid y Lagevrio son antivirales aprobados por la Administración Federal de las Medicinas (Por sus siglas en inglés FDA). Los tratamientos de COVID-19, ahora están disponibles con una prescripción médica en los siguientes lugares:

-

Si resulta positivo en la prueba del COVID-19, hable con su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible. Usted puede ser elegible para medicamentos que disminuyen la gravedad de COVID-19, si comienza el tratamiento dentro de los 5 días después del contagio.

PRUEBAS DE COVID-19



SITIOS DE VACUNACIÓN COVID -19 CERCA DEL CÓDIGO POSTEAL: 12345



01

Nombre de la tienda

Dirección

¿Restricciones?

02

Nombre de la tienda

Dirección

¿Restricciones?

03

Nombre de la tienda

Dirección

¿Restricciones?

Fuente: Departamento de Salud de Pennsylvania



OBTENGA GRATIS LAS AUTOPRUEBAS O LAS PRUEBAS COVID-19 PARA HACERSE EN CASA

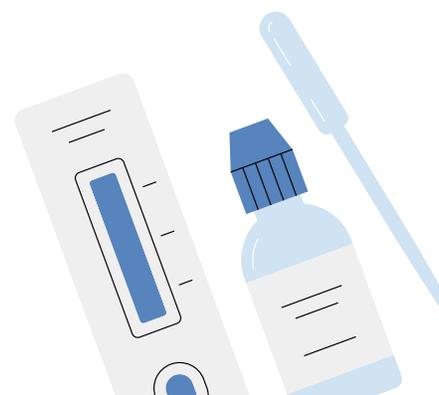
Cada hogar en los EE. UU. es elegible para solicitar las pruebas gratuitas de COVID-19 para hacerlas en casa

Las autopruebas son las pruebas de antígeno rápidas para hacerlas en casa, no son pruebas de Reacción en Cadena de la Polimerasa (PCR, por sus siglas en inglés)

Se puede llevar a cualquier parte

Dan el resultado en 30 minutos (no requiere entrega al laboratorio)

Pida el suyo en: covid.gov/tests



USTED DIO POSITIVO COVID-19

A partir de agosto de 2022, las pautas de los Centros para el Control de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sugieren los siguientes pasos:

- Quédese en casa por lo menos 5 días y lejos de otras personas.
- Termine el aislamiento después de 5 días completos si no tiene fiebre durante 24 horas y los síntomas están mejorando
- Use una mascarilla durante los próximos 5 días y evite viajar
- Si se pone muy enfermo de COVID-19, consulte a su proveedor de atención médica

**Si se siente enfermo y obtuvo un resultado negativo en la prueba, repita la prueba 5-7 días después de la exposición*



**Health Initiative for
Rural Pennsylvania**

Las vacunas contra el COVID-19 son seguras, eficaces y gratuitas

Las vacunas están disponibles en su comunidad en los siguientes lugares:

Si la prueba de COVID-19 resultó positiva:

Hable con su proveedor de atención médica lo antes posible. Los adultos pueden ser elegibles para medicamentos que disminuirán la gravedad de COVID-19 si comienza el tratamiento dentro de los 5 días. La ubicación de _____ actualmente tiene los medicamentos disponibles con la siguiente restricción.

AISLAMIENTO/ CUARENTENA PAUTAS



COVID-19: DIFERENCIA ENTRE CUARENTENA Y AISLAMIENTO



La CUARENTENA mantiene alejada de los demás a una persona que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Póngase en cuarentena si ha estado en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, a menos que usted esté completamente vacunado.

Si está completamente vacunado

- NO necesita ponerse en cuarentena a menos que la persona enferma presente síntomas.
- Hágase la prueba de 3 a 5 días después de su exposición, aunque no tenga síntomas.
- Póngase mascarilla en sitios públicos cerrados durante 14 días después de la exposición, o hasta que el resultado de la prueba sea negativo.

Si no está completamente vacunado

- Quéedese en casa por 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.
- Esté pendiente si tiene fiebre (100.4 °F), tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19.
- Si es posible, manténgase alejado de las personas que vivan con usted, especialmente de aquellos en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.
- Comuníquese con su departamento de salud pública local para saber si hay opciones en su área para posiblemente reducir la duración de su cuarentena.



El AISLAMIENTO mantiene a la persona que está enferma o que tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 pero que no tiene síntomas, alejada de los demás, incluso en su propia casa.

Las personas en aislamiento deben quedarse en casa, y permanecer en una habitación o área exclusivamente para el enfermo, y usar un baño aparte (si hay uno disponible).

Si está enfermo y cree o sabe que tiene COVID-19

Quéedese en casa hasta después de

- al menos 10 días de que aparecieron los síntomas **y**
- al menos 24 horas sin fiebre, sin haber tomado un medicamento para bajarla **y**
- que los síntomas hayan mejorado.

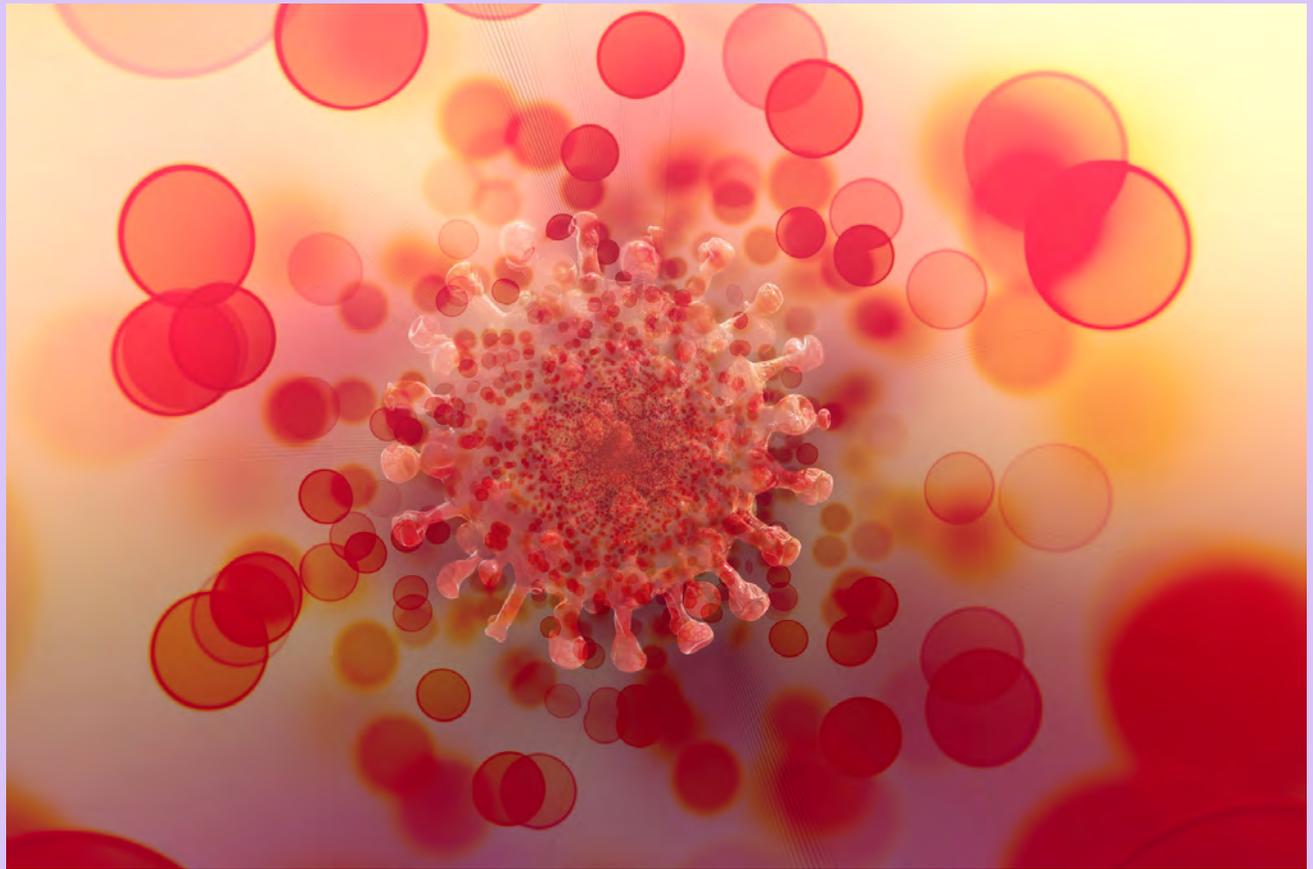
Si el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo, pero no tiene síntomas

- Quéedese en casa al menos 10 días después de haber recibido el resultado positivo de la prueba viral.
- Si presenta síntomas después de recibir el resultado positivo de la prueba, siga los pasos mencionados arriba para las personas enfermas.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

EL COVID-19 A NIVEL DE LA COMUNIDAD



Su nivel comunitario COVID-19: ¿Qué significa?

ALTO

- Use una máscara en lugares públicos y espacios cerrados
- Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19
- Hágase la prueba si tiene síntomas

MEDIO

- Si tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, hable con su proveedor de atención médica sobre la necesidad de usar una máscara
- Manténgase al día con las vacunas COVID-19
- Hágase la prueba si tiene síntomas

BAJO

- Manténgase al día con las vacunas COVID-19
- Hágase la prueba si tiene síntomas

#DetengaLaPropagación

EL COVID-19 A NIVELES COMUNITARIOS

Los casos de COVID-19 son **altos** en su comunidad.

Todos estamos juntos en esto así que tomemos buenas decisiones y mantengámonos todos saludables.

Mantengamos bajo el número de casos. Reciba la vacuna, quédese en casa si no se siente bien y tome la prueba del COVID-19.

#DetengaLaPropagación

EL COVID-19 A NIVELES COMUNITARIOS

Los casos COVID-19 son **medios** en su comunidad.

Todos estamos juntos en esto así que tomemos buenas decisiones y mantengámonos todos saludables.

Mantengamos bajo el número de casos. Reciba la vacuna, quédese en casa si no se siente bien, y tome la prueba del COVID-19.

#DetengaLaPropagación

EL COVID-19 A NIVELES COMUNITARIOS

Los casos COVID-19 son **bajos** en su comunidad.

En nuestra comunidad estamos trabajando juntos para apoyar la salud y el bienestar de todos.

Mantengamos bajo el número de casos. Reciba la vacuna, quédese en casa si no se siente bien, y tome la prueba del COVID-19.

LOS CASOS DE
COVID-19
ESTAN A UN NIVEL
ALTO
EN SU
COMUNIDAD

Todos estamos juntos en esto
así que tomemos buenas
decisiones
y mantengamos a todos
saludables.

Reciba la vacuna, quédese en casa si no se
siente bien, y use una máscara cuando pueda.

LOS CASOS DE
COVID-19
ESTAN A UN NIVEL
MEDIO
EN SU
COMUNIDAD

Todos estamos juntos en esto así que tomemos buenas decisiones y mantengamos a todos saludables.

Mantengamos bajo el número de casos. Reciba la vacuna, quédese en casa si no se siente bien, y tome la prueba del COVID-19.

LOS CASOS DE
COVID-19
ESTAN A UN NIVEL
BAJO
EN SU
COMUNIDAD

Nuestra comunidad está
trabajando unida para
apoyar la salud y el bienestar
de todos.

Mantengamos bajo el número de casos.
Reciba la vacuna, quédese en casa si no se
siente bien, y tome la prueba del COVID-19.

MEDIDAS DE PREPARACIÓN PARA UNA PANDEMIA



EL COVID-19 LLEGÓ PARA QUEDARSE.

¿HA HECHO UN PLAN PARA MANTENERSE USTED Y A SU FAMILIA SEGUROS?

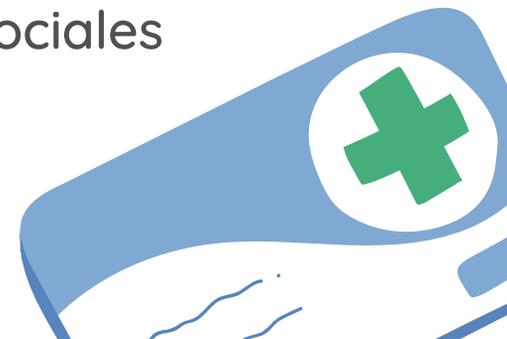
Preste atención a los indicadores de COVID-19 en su comunidad.

Tenga a mano máscaras de alta calidad y kits de prueba de COVID-19 en el hogar.

Obtenga un refuerzo (cuando sea elegible).

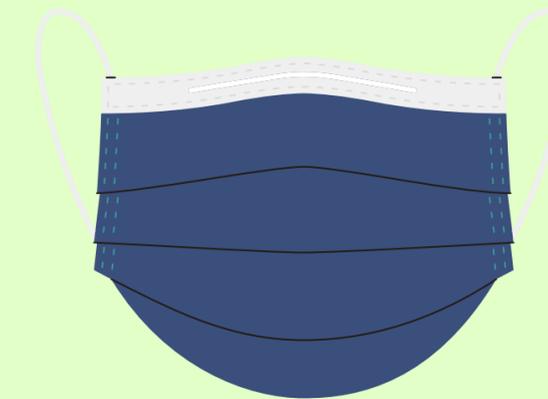
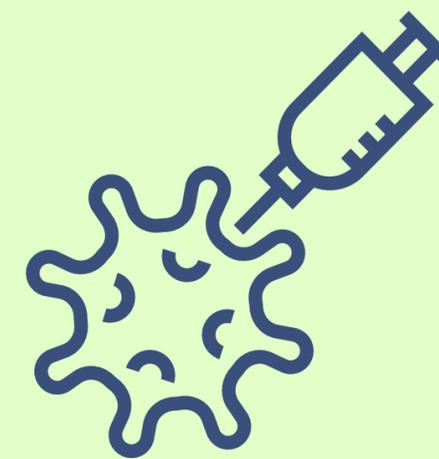
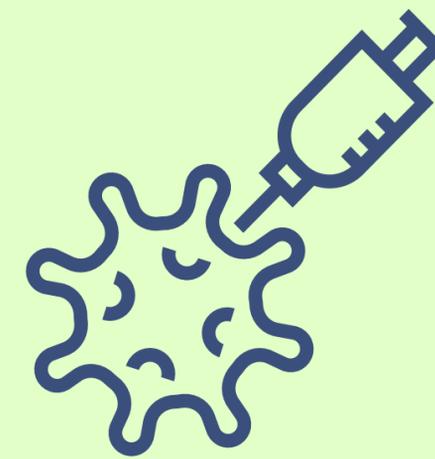
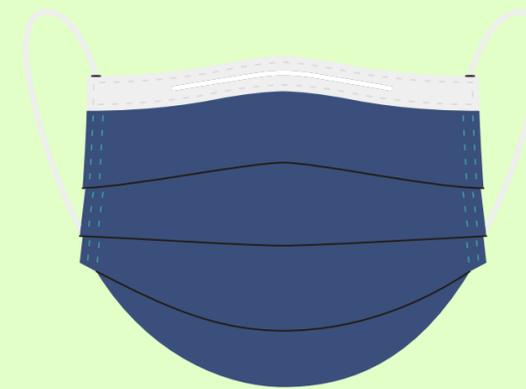
Haga un plan para el tratamiento con medicamentos antivirales.

Tenga planes alternativos para eventos sociales y viajes.



EL COVID -19 LLEGO PARA QUEDARSE

¿Has hecho un plan
para mantenerte a ti y
a tu familia a salvo?



OTRAS ESTRATEGIAS DE MITIGACION



LAVADO DE MANOS

101



01

Mójese las manos antes de aplicar el jabón.

02

Frote el jabón en las palmas de las manos, en el dorso de las manos y entre los dedos

03

Haga este proceso durante al menos 20 segundos antes de enjuagar

04

Séquese las manos con una toalla limpia o una toalla de papel y evite frotarse con demasiada fuerza.



Source: World Health Organization



Health Initiative for Rural Pennsylvania

FROTE SUS MANOS.

USTED TIENE EL PODER DE MARCAR LA DIFERENCIA.



**PA SE UNE
CONTRA EL
COVID**

LAVARSE LAS MANOS DURANTE 20 SEGUNDOS PUEDE AYUDAR A DETENER LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19. Y PUEDE AYUDAR A PROTEGER A TUS AMIGOS Y COMPAÑEROS. NO HAY MEJOR MOMENTO NI MOTIVO PARA LIMPIARSE.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN [PA.GOV/COVID](https://pa.gov/covid)

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.

[CDC.GOV/COVID19](https://www.cdc.gov/covid19)

