

charlas  saludables

# PARANDO COVID-19



# Patrocinadores





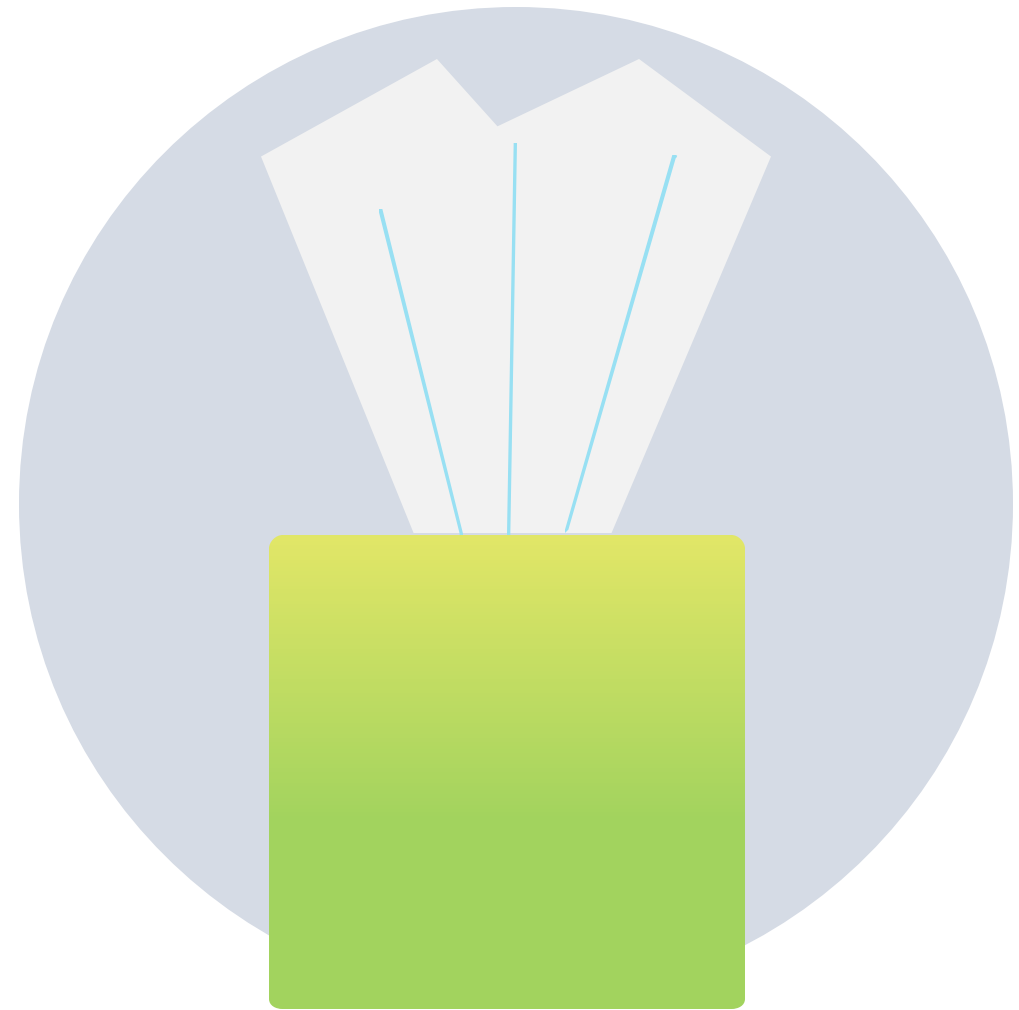
# ILSE TEJEDA PA-C

Asociada Medica

Centro de salud y bienestar de UnitedAg, Turlock

# Temas de hoy

- ✓ COVID-19 hechos
- ✓ COVID-19 comida y seguridad
- ✓ Estrategias de prevención
- ✓ Poblaciones de alto riesgo
- ✓ Qué hacer si estas enfermo
- ✓ Preguntas y respuestas



# COVID-19 hechos

Virus SARS-CoV-2

Condición COVID-19

- ✓ Síntomas clave: fiebre, tos, dificultad para respirar
- ✓ La enfermedad varía de leve a severa
- ✓ Transmisión de gotas de persona a persona
- ✓ Periodo de incubación mediana 5 días (rango típico 2-14 días)
- ✓ Más contagioso cuando es sintomático, posiblemente contagioso antes de que aparezcan los síntomas
- ✓  $R_0 = 2.2$
- ✓ La tasa de letalidad varía según la edad



# COVID-19 y seguridad alimenticia



No hay casos de propagación a través de **alimentos** o **envases de alimentos**.

No hay recomendaciones más allá de los protocolos estándar de seguridad alimentaria y limpieza de instalaciones

Los manipuladores de alimentos necesitan quedarse en casa cuando están enfermos

# Estrategias de Prevención



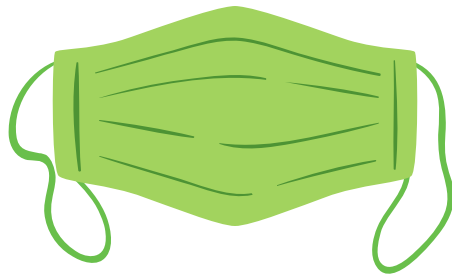
Distanciamiento social  
mínimo 6 pies



Mantener una buena higiene



Auto aislamiento si es sintomático  
incluso si es leve



Auto-cuarentena durante 14 días si ha  
viajado a puntos calientes o ha estado  
expuesto a alguien que resulto positivo



Optimizar el sistema  
inmune

# Poblaciones de Alto Riesgo

Adultos **mayores**

Personas de cualquier edad con condiciones **médicas crónicas**

Personas recibiendo tratamiento de **quimioterapia**

- Evitar espacios públicos
- Suministro de medicamentos para tres meses para evitar ir a la farmacia
- Consiga suficiente alimentos y cosas del hogar para 2 semanas en lugar de ir a las tiendas constantemente
- Trabajar desde casa si es posible





# Si te enfermas

Quedarse en **casa**

---

Autoaislado

---

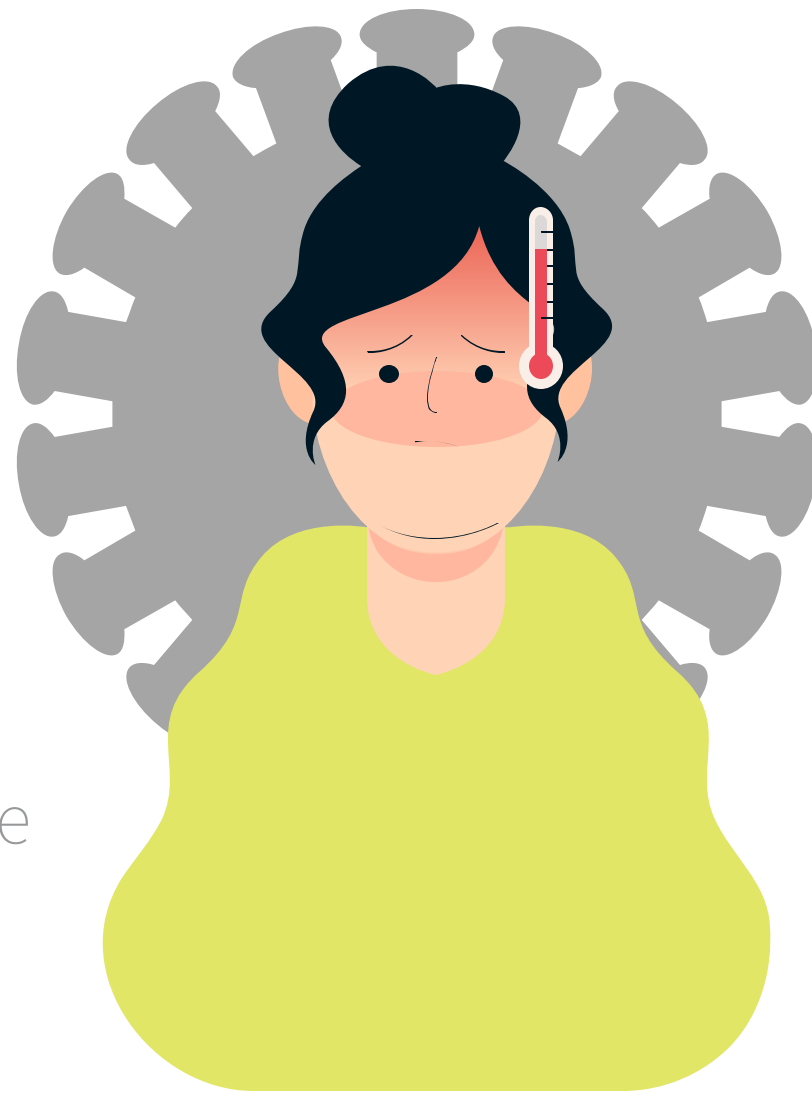
Usar una mascarilla

---

Controlar los síntomas con  
medicamentos de venta libre

---

Llame antes de ir al médico  
o use Teladoc



# Recursos

Su membresía incluye grandes beneficios, que incluyen

Teladoc

[teladoc.com](https://teladoc.com)

Centros de salud y bienestar

[unitedag.org/wellnesscenters](https://unitedag.org/wellnesscenters)



¿Preguntas?

[unitedag.org/coronavirus](https://unitedag.org/coronavirus)

Estamos aquí para **ti**