

Síntomas del Coronavirus COVID-19

Los síntomas del Coronavirus COVID-19 pueden ser similares a la gripe o un resfriado fuerte. Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, según los Centros para el Control de Enfermedades.

La mayoría de las personas sanas tendrán síntomas leves. Un estudio de más de 72,000 pacientes realizado por los Centros para el Control de Enfermedades en China mostró que el 80 por ciento de los casos fueron leves.

Pero las infecciones pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte, según la Organización Mundial de la Salud. Las personas mayores con afecciones de salud subyacentes tienen mayor riesgo.

Los CDC creen que los síntomas pueden aparecer entre dos y 14 días después de la exposición.

Los coronavirus humanos COVID-19 generalmente se transmiten a través de...

- ❖ El aire al toser o estornudar
- ❖ Contacto personal cercano, como tocar o estrechar la mano
- ❖ Tocar un objeto o superficie con el virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Ayuda a detener la propagación del coronavirus COVID-19

- ❖ Quédese en casa cuando esté enfermo.
- ❖ Coma y duerma por separado de los miembros de su familia.
- ❖ Use diferentes utensilios y platos
- ❖ Cubra su tos o estornudos con su brazo, no con su mano.
- ❖ Si usa un pañuelo desechable, tírelo a la basura.

Reduce tu riesgo

- ❖ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- ❖ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- ❖ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ❖ Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- ❖ Si tiene 60 años o más y tiene una afección de salud subyacente, como una enfermedad cardiovascular, diabetes o enfermedades respiratorias como el asma o la EPOC, la Organización Mundial de la Salud le aconseja que evite las multitudes o lugares donde pueda interactuar con personas enfermas.

Obtenga cobertura completa del coronavirus enviando un mensaje de texto con 'FACTS' al 713-526-1111.

PRUEBAS COVID-19 AHORA ESTÁN DISPONIBLES

¿Quién debe hacerse la prueba de COVID-19?

- Personas con fiebre * por encima de 100.4 ° F (38 ° C) y síntomas respiratorios que:
- Han tenido contacto cercano ** con alguien diagnosticado con COVID-19
- Tienen otras condiciones de salud (diabetes, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, embarazo)
- Tiene 60 años o más.
- Son residentes de hogares de ancianos
- Parte de una investigación de un grupo o un brote
- Son trabajadores de la salud/primeros en responder

¿Quién no necesita hacerse la prueba de COVID-19?

- Personas sin síntomas relacionados con la enfermedad por coronavirus.

Cualquier persona enferma necesita quedarse en casa. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, cubra su tos/estornudos con un pañuelo desechable o dentro del codo y mantenga una distancia de aproximadamente 6 pies o más de los demás.

Para una autoevaluación de COVID-19, vaya a <https://checkforcorona.com/harris-county#/welcome>. Esta es solo una herramienta de evaluación y no reemplaza el consejo médico de un proveedor de atención médica.

Paso 1 - Evaluación en línea:

Tome la herramienta de autoevaluación de Salud Pública del Condado de Houston y Harris para ver si califica para la prueba.

Si pasa por el proceso de evaluación en línea y se lo considera "en riesgo", recibirá un código único y un número de teléfono para llamar.

Paso 2 - Consulta telefónica:

Llame al número dado y complete la consulta telefónica. Si se considera "en riesgo", se le proporcionará otro código único e información sobre dónde obtener su primera prueba.

Paso 3 -Clínica de Prueba:

Proceda a la instalación de prueba a la hora programada. Asegúrese de traer con usted una identificación con fotografía y otra información solicitada por su enfermero examinador.

Para preguntas, llame al: # 832-927-7575

Si tiene una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 911.

Si tiene otros problemas de salud, llame a su proveedor de atención médica. Los residentes sin acceso a atención médica pueden llamar a la línea de Harris Health Ask My Nurse para preguntas relacionadas con COVID-19 al 713-634-1110 de 9 am a 7 pm, los 7 días de la semana. Para obtener más información sobre COVID-19, visite www.readyharris.com o www.hcphtx.org o www.houstontx.gov/health/.

* Mayor de 65 años y temperatura superior a 99.6F ** El contacto cercano se define como: a) estar dentro de aproximadamente 6 pies (2 metros) de un caso COVID-19 por un período prolongado de tiempo; cerca de contacto puede ocurrir mientras el cuidado para , viviendo con , visitando , o compartiendo una zona de espera de salud o habitación con un caso COVID-19 - o - b) que tiene directo contacto con infecciosas secreciones de un caso COVID-19 (por ejemplo, siendo tosido sobre)

Resumen del Condado de Harris del Departamento de Salud Pública del Condado de Harris

La nueva enfermedad Coronavirus (COVID-19) es una situación emergente que evoluciona rápidamente. Para mantenerse actualizado sobre la información, consulte a los CDC que proporcionan información a medida que está disponible, además de orientación actualizada.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Harris está trabajando en estrecha colaboración con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Departamento de Estado y Servicios de Salud de Texas y otros socios de salud para monitorear el brote en desarrollo e informará de inmediato cualquier caso confirmado en nuestra jurisdicción.

¿Qué es COVID-19?

Recientemente se detectó un nuevo coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China, y está causando un brote de enfermedad respiratoria. El brote de COVID-19 comenzó en diciembre de 2019, y los funcionarios de salud de China han informado de miles de infecciones por COVID-19 en China.

¿Cómo se infectan las personas?

Los coronavirus humanos se transmiten más comúnmente de una persona infectada a otras a través de:

- Toser y estornudar;
- Contacto personal cercano, como tocar o estrechar la mano;
- Tocar un objeto o superficie con el virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos; y
- En raras ocasiones, contaminación fecal.

Aún no está claro cuán fácilmente se transmite COVID-19 de persona a persona.

Muchos de los pacientes en el brote de neumonía causado por COVID-19 en Wuhan, China, tenían algún vínculo con un gran mercado de mariscos y animales vivos, lo que sugiere la propagación de animal a persona. Sin embargo, un número creciente de pacientes, según los informes, no han estado expuestos a los mercados de animales, lo que indica que se está produciendo una propagación de persona a persona. Hay mucho más que

aprender sobre cómo pasa de una persona a otra, la gravedad y otras características asociadas con COVID-19, y las investigaciones están en curso.

¿Cómo puedo evitar la infección con COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Para los residentes del condado de Harris:

Salud del Condado de Harris (HCPH)

www.hcphtx.org \ COVID-19

www.ReadyHarris.org

832-927-7575 *

* Este número está disponible para llamadas de 9 am a 7 pm todos los días

Sistema de Salud de Harris

www.harrishealth.org

Pregúntale a Mi Enfermera

713-634-1110 *

* Este número está disponible para llamadas de 9 am a 7 pm, preguntas diarias relacionadas con la clínica

Para los Residentes del Condado de Fort Bend:

Servicios de Salud y Humanos del Condado de Fort Bend

www.fbchealth.org/ncov

281-633-7795 *

* Este número está disponible de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm

Para los residentes de la ciudad de Houston:

Departamento de salud de Houston

www.HoustonHealth.org

www.HoustonEmergency.org

832-393-4220 *

* Este número cuenta con personal de 9 am a 7 pm de lunes a viernes, de 9 am a 3 pm el sábado.

Lidiando con el Estrés o Apoyo de Salud Mental

El Centro Harris ha activado una Línea de Salud Mental COVID-19 para ayudar a los residentes con ansiedad, dolor, preocupación u otros problemas de salud del comportamiento. La línea de apoyo de salud mental del Centro Harris está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, en el número 833-251-7544.

Crisis Text Line ofrece soporte gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana. Envía CRISIS al 741741 para conectarte con un consejero de crisis.

Póngase en contacto con la línea de ayuda de NAMI al 1-800-950-NAMI (6264), de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. ET, [envíe un](mailto:info@nami.org) correo electrónico a info@nami.org o [envíe un](text:741741) mensaje de texto a NAMI al 741741. NAMI se especializa en trabajar con cualquier persona con un problema de salud mental, incluyendo la ansiedad.

Betterhelp es una forma de ponerse en contacto con un proveedor de atención de salud mental con licencia que hablará con usted por teléfono o correo electrónico. Con BetterHelp puede obtener asesoría de asesores profesionales, con licencia y examinados por \$ 40 a \$ 70 por semana (facturado mensualmente). A diferencia de la terapia tradicional en el consultorio que puede costar entre \$ 150 y \$ 250 por una sola sesión, su membresía BetterHelp incluye mensajes ilimitados, así como sesiones semanales en vivo (video, teléfono o chat).

Más información sobre salud emocional está disponible en el sitio web de Mental Health America of Greater Houston en <https://mhahouston.org/covid19help/>.

Servicios de Entrega de Comestibles

HEB y Favor dan Apoyo para Personas Mayores

HEB y Favor se han unido para entregar alimentos y suministros esenciales donde las personas mayores están más seguras, en casa. Esto les da a las personas mayores acceso a su propio comprador personal para llevar los productos directamente a su puerta.

Todas las tarifas de entrega y servicio no se aplican durante los primeros 30 días del programa. Los pedidos realizados a través de la aplicación Favor o www.favordelivery.com tienen una propina mínima recomendada de \$10 que va completamente al Favor Runner, quien personalmente comprará y entregará los artículos.

¿Cómo puedo ordenar?

Las personas mayores pueden llamar a nuestra línea telefónica de Soporte para personas mayores al **1-833-397-0080** o hacer sus pedidos directamente desde favordelivery.com o la [aplicación Favor](#) . Para obtener más detalles sobre el programa HEB y Favor Senior Support, [visite nuestras preguntas frecuentes](#).

Pasos para Ordenar

1. Visite la página de HEB en favordelivery.com

Para acceder al menú HEB en el sitio web Favor Delivery , vaya a: https://favordelivery.com/order-delivery/heb-5/?utm_source=Blog&utm_medium=Consumer&utm_campaign=SeniorSupport&utm_content=Announce .

2. Proporcione su dirección para encontrar el HEB más cercano a usted

Haga clic en el cuadro de texto sobre la ventana emergente de instrucciones azul y escriba su dirección de entrega. A medida que escribe, verá las direcciones de entrega sugeridas. Cuando vea su dirección, haga clic en ella para seleccionarla.

3. El sitio localizará su tienda HEB más cercana

La página se volverá a cargar rápidamente y le mostrará el HEB más cercano a su dirección de entrega.

4. Inicie su pedido

Ahora puede crear una lista de compras para su Runner. Expanda secciones para agregar artículos a su carrito de compras. En su carrito, puede hacer lo siguiente:

- Haga clic en 'Editar' y luego escriba en la sección 'Instrucciones adicionales' para especificar ciertas marcas que le gustaría u otros detalles sobre sus artículos
 - Haga clic en 'Editar' y luego en el icono de la papelera para eliminar un elemento que ya no desea
 - Haga clic en 'Editar' y luego en el ícono más o menos para aumentar o disminuir la cantidad de un artículo
 - Después de editar un elemento, haga clic en 'Actualizar pedido' para guardar sus ediciones
-
- Vamos a decir que usted está buscando un artículo determinado que sabe que HEB tiene, pero que no pueden encontrar en el menú limitado de Favor. ¡Agregar un artículo personalizado es fácil! Simplemente abra su carrito de compras y haga clic en '+ Escribir un nuevo artículo'. A continuación, escribir el artículo que usted quiere que su corredor recoja (¡entre más detalles, mejor!).
 - Cuando su pedido se vea perfecto, haga clic en ' Pagar ' para continuar.
 - **Nota:** *para mantener a los clientes y corredores saludables, todos los Favores ahora son 100% sin contacto. Los pedidos que requieren un control de identidad (tabaco y alcohol) se suspenden temporalmente. Por favor, limitar las órdenes de 25 artículos máx. La disponibilidad del artículo puede cambiar. Por favor, estar disponible para responder a los mensajes de su corredor para confirmar cualquier sustitución.*

5. Inscríbese o Póngase en Lista

- Si es la primera vez que realiza un pedido con Favor, ingrese su información en la barra lateral para registrarse, incluyendo un número de teléfono móvil que su corredor de Favor puede usar para contactarlo en caso de cualquier sustitución o pregunta.
- Si ya ordenó desde Favor, haga clic en '¿Ya tiene una cuenta?' en la parte inferior de la barra lateral para iniciar sesión en su cuenta de Favor.

6. Verifique su número de teléfono

- Si es la primera vez que usa Favor, necesitaremos verificar su número de teléfono móvil para asegurarnos de que su Corredor pueda comunicarse con usted. Para hacer esto, enviaremos un código de cuatro dígitos al número de teléfono móvil que proporcionó en la página anterior.
- Ingrese el código que recibe y luego presione el botón 'Verificar'.

7. Ingrese sus detalles de pago

- Ingrese los detalles de pago de la tarjeta que desea utilizar para realizar su pedido. Cuando haya terminado, presione el botón 'Enviar'.

8. Proporcione detalles de dirección adicionales

- Proporcione cualquier información adicional sobre su dirección de entrega que pueda necesitar su Corredor, incluyendo información como el número de piso, el código de la puerta, las instrucciones de estacionamiento o los detalles del apartamento, como el edificio y el número de apartamento.
- Como se trata de una entrega sin contacto, especifique el mejor lugar para que el Corredor deje sus artículos. Todos los Favores se dejarán en la puerta principal, a menos que se haya seleccionado otra ubicación.

9. ¡Revise y haga su pedido!

- Revise todos los detalles de su pedido. Cuando esté listo, desplácese hasta la parte inferior de la barra lateral y toque 'Order Favor' para hacer su pedido.

10. Esté atento a las actualizaciones de estado

- Podrá ver esta página para rastrear el estado de su pedido desde el momento en que el Corredor lo recibe hasta el momento en que llega a su puerta.

Después de que su Corredor pague sus artículos, podrá finalizar su pago. Después de que se le entregue su Favor, podrá calificar sus artículos y su Corredor.

Instrucciones de Instacart - HEB o Tiendas de Comestibles Participando

Comenzando con Instacart

Instacart entrega comestibles en tan solo una hora. Instacart lo conecta con compradores personales en su área para comprar y entregar alimentos en sus tiendas favoritas.

1. Compre en sus tiendas de comestibles locales favoritas

Compre desde cualquier lugar usando su computadora, iPhone, iPad o dispositivo Android

2. Programe una entrega

Reciba sus compras en tan solo una hora. También puede hacer que se las entreguen más tarde en el día o la semana.

3. Recogida o entrega de comestibles entregados a usted

Para la recolección, pase por Instacart, recoja en la tienda.

Con nuestra opción de Recogida, compra en Instacart, elige un horario de recogida y luego recoge tus compras en la tienda. Disponible en ubicaciones seleccionadas.

Cómo crear su cuenta

Puede crear una cuenta visitando [instacart.com](https://www.instacart.com). Use su dirección de correo electrónico, autenticación de Google o Facebook para registrarse.

También puede descargar la aplicación Instacart en dispositivos iOS o Android.

¿Cuántas cuentas puedo tener?

Solo se permite una cuenta personal por persona u hogar. Las cuentas secundarias utilizadas con fines comerciales son aceptables.

Las cuentas no se limitan a una dirección de entrega, o incluso un área. Ingresar una nueva dirección de entrega cuando inicie sesión le proporcionará opciones de tienda para esa área.

El uso de cualquier cuenta que cree estará sujeto a los Términos de servicio.

Horas de entrega

Las ventanas de entrega comienzan tan temprano como las 9 y corren hasta la medianoche, dependiendo de sus horarios de las tiendas locales. Los horarios de entrega están sujetos al horario de atención de la tienda, incluyendo los feriados.

Puede ver los tiempos de entrega disponibles para su tienda desde la página de la tienda y el carrito de compras.

Muchos clientes eligen recibir la entrega en las próximas 2 horas, mientras que otros optan por programar su entrega con hasta 6 días de anticipación.

Tiendas disponibles

Los compradores de Instacart compran en tiendas locales en su área. Para ver qué tiendas están disponibles para usted, visite su página de ubicaciones. Desde allí, seleccione su estado o desplácese hacia abajo para ver una lista de áreas disponibles. Al seleccionar el nombre del área, se muestra una lista de las tiendas disponibles en esa área.

Membresía Instacart Express

Instacart Express es una opción de membresía para clientes que desean usar Instacart regularmente. Por un costo anual fijo o cuota mensual, entregas gratuitas ilimitadas * están disponibles en todos los pedidos superiores a \$35.

Beneficios Instacart Expresos

Los miembros de Instacart Express disfrutan de beneficios exclusivos en cada pedido:
Tarifas de entrega de \$0 en pedidos de \$35 o más (generalmente \$ 3.99- \$ 7.99 para no Express)

Tarifas de servicio reducidas (generalmente 5% para personas que no son Express) *

Sin tarifas de precios ocupados durante las horas pico de entrega

Compre en una variedad de tiendas con entrega gratuita en todo el pedido

* La tarifa de servicio cubre una amplia gama de costos operativos que incluyen operaciones de compradores, seguros, verificación de antecedentes e Instacart Care.

Membresía y renovación de Instacart Express

La membresía Instacart Express se puede pagar mensual o anualmente. Los términos para ambos tipos de membresía se comparten cuando se registra. Las membresías se renuevan automáticamente de año a año o de mes a mes (según el plazo de membresía), a menos que realice cambios en su cuenta.

Las membresías anuales se facturan cada año en la misma fecha.

Las membresías mensuales se cobran cada mes el mismo día.

* Nota: Esta membresía no le brinda una entrega más rápida o ranuras de tiempo anteriores que otros clientes. Del mismo modo, la membresía con Instacart Express no garantiza que haya espacios de entrega específicos disponibles para una entrega determinada. Es posible que aún se apliquen tarifas de servicio, tarifas de manejo especial y/o propinas.

Otras Asistencias para Personas Mayores:

1) Regístrese en **CrowdSource Rescue**. CrowdSource Rescue es una organización sin fines de lucro de respuesta a desastres con sede en Houston. Están organizando voluntarios para entregar alimentos a las personas mayores necesitadas. Vaya a: https://crowdsourcerescue.com/campaigns/home/190?scope_campaigns=190 y haga clic en "Necesito comida". Responda las preguntas sobre su información de contacto, dirección, necesidades, etc. Luego, haga clic en "Enviar". No hay tarifa ni por los comestibles ni por la entrega. Este es un servicio provisto por voluntarios.

2) Banco de Alimentos de Houston:

Encuentre un sitio de distribución de alimentos en

<https://www.houstonfoodbank.org/find-help/agency-locator/>

4) Las oficinas de servicios públicos, tarjetas de crédito, préstamos hipotecarios y de arrendamiento están trabajando con las familias necesitadas durante este momento de crisis. La mayoría está trabajando con clientes de manera individual, por lo que deberá contactar a su proveedor directamente y explicarles su situación. La mayoría pospone las fechas de vencimiento del pago. No esperes hasta el último minuto. Llame tan pronto como crea que no podrá realizar un pago, ya que puede llevar algún tiempo hacer los arreglos.

ORACIÓN DEL PAPA FRANCISCO PARA LA PROTECCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS

Oh, María, brillas continuamente en nuestro viaje como un signo de salvación y esperanza. Nos confiamos a ti, Salud de los Enfermos. Al pie de la Cruz, participaste en el dolor de Jesús, con fe firme. Tú, Salvación de todos los pueblos, sabes lo que necesitamos. Estamos seguros de que proporcionarás, del modo que, como lo hizo en Caná de Galilea, la alegría y el banquete podrían regresar después de este momento de prueba. Ayúdanos, Madre del Amo Divino, a conformarnos a la voluntad del Padre y a hacer lo que Jesús nos dice: El que tomó nuestro sufrimiento sobre Sí mismo y llevó nuestras penas para llevarnos, a través de la Cruz, al gozo de la resurrección. Amén.

Buscamos refugio bajo tu protección, oh, Santa Madre de Dios. No desprecies las suplicas, de nosotros los que somos puestos a prueba, y líbranos de todo peligro, oh, Virgen gloriosa y bendita.