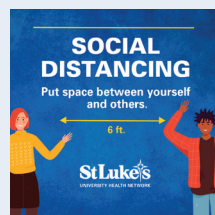


Las emergencias de salud pública, como esta pandemia, son momentos estresantes para las personas y las comunidades. En St. Luke's estamos comprometidos en hacer todo lo posible para garantizar su seguridad y la del público en general. Trabajamos con diligencia para abordar la pandemia de la COVID-19 en nuestra comunidad.

Todos podemos cumplir un rol importante para prevenir la propagación de la COVID-19; para ello debemos seguir estas prácticas de salud y seguridad:

- Use una mascarilla de la forma correcta (*debe cubrir la nariz y la boca*)
- Lávese las manos durante 20 segundos
- Evite las aglomeraciones
- Mantenga la distancia social de 6 pies



Reducción del estigma

El miedo y la ansiedad ocasionados por una enfermedad pueden provocar un estigma social, esto es una asociación o creencias negativas sobre personas, lugares o cosas. Por ejemplo, *el estigma o la discriminación pueden suceder cuando las personas relacionan un enfermedad, como la COVID-19, con una población, comunidad o nacionalidad.* El estigma también puede aparecer cuando una persona se ha recuperado de COVID-19 o ha completado el aislamiento en el hogar o la cuarentena.

Conozca la información. Reduzca el estigma.

Con educación se puede reducir el estigma para obtener la ayuda que necesitamos y frenar la propagación. *Es la información, no el miedo, la que frenará la propagación del coronavirus.*

- Una persona o un grupo de personas no son más propensos a propagar la COVID-19.
- Evite hablar de forma negativa sobre quienes han tenido COVID-19 y aliente a que otros hablen con el médico si tienen preguntas o dudas.
- El estigma puede provocar encasillamientos, estereotipos, discriminación y comportamientos negativos hacia otras personas.

Si considera que ha estado expuesto a la COVID-19 y presenta fiebre o síntomas tales como tos o dificultad para respirar, puede llamar a su proveedor de atención primaria (*si no tiene uno, llame al 1-866-STLUKES, opción 7*).



Síntomas de la COVID-19

Revise nuestro cuadro comparativo donde se muestran las diferencias entre la COVID, las alergias, el resfriado y la gripe.

	COVID-19	Allergies	Cold	Flu
COUGH	●	●	●	●
FEVER	●	●	●	●
SHORTNESS OF BREATH	●	●	●	●
BODY ACHES	●	●	●	●
HEADACHE	●	●	●	●
FATIGUE	●	●	●	●
SORE THROAT	●	●	●	●
DIARRHEA	●	●	●	●
RUNNY NOSE	●	●	●	●
SNEEZING	●	●	●	●
WATERY EYES	●	●	●	●

Key

- Frequently
- Sometimes
- Little
- Rarely
- None

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN.

Puede prevenir la propagación y protegerse a usted y a otros.

- Información de St. Luke's sobre el coronavirus: www.slhn.org/covid-19
- Recomendaciones de St. Lukes para la comunidad y las escuelas: www.slhn.org/covid-19/protect-yourself/back-to-school-recommendations
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para Reducir el Estigma del Coronavirus: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma
- Organización Mundial de la Salud: www.who.int
- Wellness 101 de St. Luke's: www.slhn.org/covid-19/protect-yourself/helpful-videos