

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CORONAVIRUS NOVEL Y COVID-19

CATEGORÍA: INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD

1. P: ¿Qué es el coronavirus?

R: Es una familia de virus que causan enfermedades que pueden ir desde un catarro común hasta enfermedades más severas, tales como: el Síndrome respiratorio de Oriente Medio, más conocido como MERS, por sus siglas en inglés; o el síndrome respiratorio agudo y grave, SARS, por sus siglas en inglés.

2. P: ¿Qué es el coronavirus novel 2019?

R: Es un tipo de coronavirus nuevo, identificado en Wuhan, provincia de Hubei en China. Actualmente es una pandemia que afecta a muchos países a nivel mundial.¹

3. P: ¿Por qué le llaman SARS-CoV-2 y COVID-19?, ¿Cuál es la diferencia?

R: El nuevo virus se llama SARS-CoV-2, pero la enfermedad que causa este virus recibe el nombre de COVID-19. "CO" corresponde a "corona", "VI" a "virus" y "D" a "disease" (enfermedad). Antes, la forma de referirse a esta enfermedad era "nuevo coronavirus 2019" o "2019-nCoV".

4. P: ¿De dónde viene el COVID-19?

R: Algunos coronavirus circulan en humanos y causan catarrros comunes. Otros coronavirus normalmente circulan en animales y se pueden transmitir de animales a humanos. En el caso del coronavirus novel 2019, todavía se está investigando su origen. En los murciélagos en China se han identificado más de 500 tipos de coronavirus. Los murciélagos son raros en los mercados chinos, pero se cazan y se venden directamente a los restaurantes. Actualmente, los expertos creen que lo más probable es que el murciélago le transmitió el coronavirus a otro animal que si se vende en los mercados y de ahí paso a los humanos. Los expertos chinos y extranjeros siguen tratando de identificar la fuente animal de este nuevo virus.

5. P: ¿Cómo se transmite el virus?

R: Se cree que el virus que causa el COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la

¹ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones. La propagación se vuelve más probable cuando las personas están en contacto cercano entre sí (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies). Hay personas que podrían propagar el COVID-19 incluso si no se sienten enfermos.

También se pueden transmitir si la gotita cae en una superficie, otra persona la toca y se lleva las manos a los ojos, la nariz o la boca. Los estudios iniciales sugieren que el virus que causa el COVID-19 puede sobrevivir en las superficies y algunos materiales durante al menos unas pocas horas a unos pocos días.

6. **P:** ¿El virus que causa COVID-19 puede transmitirse por transfusión de sangre?

R: En general, los virus respiratorios no se transmiten por transfusión de sangre, y no se han reportado casos de coronavirus transmitidos por transfusión.

CATEGORIA: PREVENCIÓN

1. **P:** ¿Cómo me puedo proteger y proteger a otros?

R: Actualmente no hay una vacuna disponible para el COVID-19. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus a través de las siguientes medidas de prevención:

- Lávese las manos² con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de: ir al baño; antes de comer; y, después de soplarse la nariz, toser y/o estornudar. Si no tiene agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o *hand sanitizer* con al menos 60% de contenido de alcohol. No todos los *hand sanitizers* disponibles en el mercado contienen el porcentaje de alcohol recomendado. Ante esto, la mejor forma de saber si contienen al menos 60% de alcohol es leyendo la etiqueta en el producto.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si tose o estornuda utilice un pañuelo de papel y deséchelo después de usarlo. Otra alternativa es toser o estornudar en la parte interna de su codo para no contaminar sus manos y evitar que las gotitas se disparen al aire.
- Evite estar en contacto con personas enfermas.
- Si usted se siente enfermo no salga para evitar enfermar a otros;
QUÉDESE EN SU CASA.

² <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

- Limpie y desinfecte las superficies de la casa que más se tocan como pueden ser los pomos o perillas de las puertas de la casa o del carro; la cafetera; los juguetes de los niños; y, los libros o revistas, entre otros.
- Use mascarillas de tela para la cara como medida de protección³; también para las personas enfermas y para sus cuidadores. El gobierno de Puerto Rico ha determinado el uso obligatorio de mascarillas o cubiertas de tela para la cara para todos aquellos individuos que realicen actividades autorizadas a través de la orden ejecutiva más reciente. El tipo de mascarilla a utilizar dependerá del tipo de actividad que realice la persona y el nivel de riesgo a exposición o contacto con individuos sintomáticos o asintomáticos de COVID-19. Por ejemplo, el uso de mascarillas N95 es recomendado, principalmente, para trabajadores en facilidades del sector de servicios de salud o aquellos que por el tipo de trabajo o actividad que realicen se encuentran en mayor riesgo de exposición o contacto directo con individuos confirmados o sospechosos de COVID-19. Además, el uso de una mascarilla quirúrgica de tres o cuatro pliegues se recomienda, principalmente, para el personal que trabaja en los servicios esenciales amparados en la orden ejecutiva más reciente publicada por el Gobierno de Puerto Rico.

2. P: ¿Debería usar una mascarilla?, ¿Eso ayudará a protegerme?

R: El uso de mascarillas es una medida que debe tomar para ayudar a controlar la propagación del virus y ayudar a evitar que quienes puedan tener el virus sin saberlo se lo transmitan a otras personas. Las mascarillas brindan protección para ayudar a evitar que las gotitas respiratorias que podrían soltar otras personas al toser, estornudar o hablar puedan desplazarse por el aire e infectar a otros. Siempre se debe combinar el uso de mascarillas con otras medidas preventivas como:

- El lavado de manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos con 60% de alcohol.
- Distanciamiento físico de 6 pies entre otras personas, aunque tengan mascarillas.
- Evitar el contacto con personas que están enfermas.

No deben usar mascarillas:

- Los niños menores de 2 años.
- Las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o no son capaces de quitarse la mascarillas sin ayuda.

³ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>

Para obtener recomendaciones sobre la fabricación de mascarillas de tela caseras puede acceder a la página del Departamento de Salud: www.salud.gov.pr/coronavirus

- 3. P:** ¿Qué hago si no puedo usar mascarilla porque me causa problemas para respirar?

R: Entonces debe hacer todo lo posible para cubrirse la boca si tose o estornuda y las personas que lo cuidan deben usar una mascarilla si entran en su habitación. Consulte con su médico primario o especialista sobre alternativas o recomendaciones específicas para su caso sobre el uso de mascarillas.

- 4. P:** ¿Qué es mejor, el jabón de barra o jabón líquido?

R: Ambos sirven para matar el virus si el lavado de manos se hace correctamente por 20 segundos. Sin embargo, el jabón líquido suele ser más hidratante y mejor para la piel.

- 5. P:** ¿Puedo usar detergente desinfectante o toallitas desinfectantes en mi piel para prevenir la propagación de COVID-19?

R: No. Siga siempre las instrucciones del desinfectante. No se promueve utilizarlos en la piel ya que puede causar irritación en la piel y los ojos. Estos productos no están destinados a humanos o animales, solo para su uso en superficies duras y no porosas.

- 6. P:** Tengo una cita médica y estoy preocupado por el COVID-19. ¿Debo cancelar mi cita?

R: Para cuidar de su salud continúe su plan de tratamiento y medicamentos para controlar su enfermedad y continúe asistiendo a sus citas médicas tal como se lo ha indicado su médico. Comuníquese con su médico para conocer qué medidas están tomando para evitar el contagio de COVID-19 en la oficina médica.

- 7. P:** ¿Puedo traer a alguien conmigo a mi cita programada?

R: A menos que requiera asistencia para caminar u otro tipo de asistencia, las personas adultas deben ir solas a sus citas médicas. Los niños, los pacientes de edad avanzada y aquellos con necesidades especiales pueden ir con una sola persona. No se permitirán más de dos personas por familia.

- 8. P:** ¿Qué puedo hacer para prevenir contagiarme si tengo que comprar comida, comprar medicamentos, ir al banco o echar gasolina?

R: Pida alimentos u otros artículos por Internet para que se los entreguen en su casa o para que pase a recogerlos (si es posible). Solo vaya en persona al supermercado, a la farmacia, al banco y a las tiendas que vendan artículos

esenciales cuando realmente necesite hacerlo. Esto limitará su posible exposición a otras personas.

En el caso de que tenga que ir en persona:

- Cúbrase la boca y la nariz.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas mientras compra y espera en fila.
- Limpie el carrito o la canasta con desinfectantes, si están disponibles.
- Si debe manipular dinero, tarjetas y/o usar un teclado, use desinfectante de manos inmediatamente después de pagar.
- Después de salir de la facilidad donde realizaba sus diligencias, use desinfectante de manos.
- Al llegar a casa, lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Si usted entiende que tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente, consulte si el comercio que necesita visitar tiene horarios especiales para personas de alto riesgo.⁴

9. P: ¿Qué es el distanciamiento físico?

R: Significa mantener el espacio entre usted y otras personas fuera de su casa.

Para practicar el distanciamiento físico usted debe:

- Mantenerse al menos a 6 pies (unos 2 brazos de distancia) de otras personas.
- Mantenerse fuera de los lugares concurridos.
- No debe reunirse en grupos.

Además de las medidas diarias para prevenir el COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y disminuir los contagios en nuestras comunidades, en el país y en el mundo.⁵

10.P: ¿Qué es la cuarentena?

R: Es la separación y restricción de movimiento de una persona que no está enferma, pero que ha estado en contacto con alguien enfermo. Se hace para ver si la persona desarrolla o no la enfermedad y se hace por el tiempo que tardan en aparecer los síntomas de la enfermedad, que en el caso del COVID-19 es hasta de 14 días.

⁴ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>

⁵ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

Según la más reciente Orden Ejecutiva del Gobierno de Puerto Rico, se ordena a toda persona con sospecha razonable de haber sido expuesta al COVID-19, que presente o no síntomas de contagio, a permanecer en cuarentena durante un periodo de 14 días.⁶

11.P: ¿Qué es el aislamiento?

R: Consiste en la separación y restricción de movimiento o actividades de personas enfermas/infectadas (pacientes) con una condición contagiosa, para prevenir la transmisión a otros. El aislamiento permite ofrecer cuidado médico a las personas que están enfermas y protege a las personas saludables. Las personas enfermas usualmente se aíslan en hospitales, pero se pueden aislar en el hogar o en una facilidad designada en la comunidad, dependiendo de sus necesidades médicas.

El aislamiento es típicamente utilizado para referirse a acciones llevadas a cabo a nivel de pacientes individuales.

12.P: ¿Se puede transmitir el virus que causa COVID-19 de productos que llegan de China, de otros lugares de alto riesgo o por paquetes de correo?

R: No hay ninguna evidencia de que exista transmisión asociada a productos importados. Se recomienda el lavado de manos luego de manejar cualquier producto que desconozca su origen o la cadena de custodia de manejo.

CATEGORÍA: INFORMACIÓN MÉDICA

1. P: ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

R: Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días después de la exposición al virus. Los síntomas que presentan las personas incluyen los siguientes:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos

⁶ Orden Ejecutiva 2020-038, <http://www.lexjuris.com/ordenes/OE-2020-038.pdf>

- Diarrea

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los CDC seguirán actualizando esta lista en la medida que surjan nuevos hallazgos sobre el COVID-19.

De acuerdo con lo que se conoce actualmente, el riesgo de enfermarse gravemente aumenta con la edad. También hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de enfermarse gravemente, como tener alguna enfermedad crónica, tales como: enfermedad renal, del corazón, del pulmón, obesidad, diabetes tipo 2 o tener un sistema inmune debilitado.

- 2. P:** ¿Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas de COVID-19?

R: Pueden aparecer entre 2 y 14 días después de que esté en contacto con una persona sintomática (que haya tenido síntomas) o asintomática (que haya tenido COVID-19, pero que no experimentó los síntomas), o después de tocar una superficie contaminada. En la mayoría de las personas los síntomas aparecen de 5 a 6 días después del contacto.

- 3. P:** ¿Debo realizarme un examen de laboratorio para el coronavirus novel 2019?

R: Si usted desarrolla síntomas, debe llamar de antemano a su médico o a la sala de emergencia y mencionar sus síntomas o si ha tenido contacto con alguien que tiene síntomas o que está enfermo por COVID-19. Si usted no está enfermo, pero ha tenido contacto con alguien con los síntomas de la enfermedad, comuníquese con un proveedor de salud e indíquele esta información. Con esta información, el profesional de la salud determinará si usted necesita una prueba de laboratorio para COVID-19.

- 4. P:** ¿Qué tipos de pruebas se hacen para diagnosticar el COVID-19?

R: Actualmente, en Puerto Rico se están realizando dos tipos de pruebas de laboratorio. La primera prueba es la serológica, comúnmente conocida como la prueba rápida. Esta prueba detecta la presencia de anticuerpos en su sangre contra COVID-19 que se generan como parte de la respuesta de su cuerpo a la enfermedad. Generalmente, el personal clínico tomará una pequeña muestra de sangre para poder procesar la prueba. Es importante recalcar, que esta prueba no es considerada una herramienta diagnóstica única para el COVID-19, por lo que siempre existe la posibilidad de que le requieran hacer una prueba molecular para confirmar el diagnóstico de la enfermedad. La prueba molecular detecta la presencia del virus en su sistema, por lo que, se considera como la herramienta más certera para determinar si se encuentra infectado por el virus. Para esta prueba, el personal clínico tomará una muestra de mucosa mediante un hisopo o "swab". Este proceso tiende a ser un poco molesto, pero es la herramienta de diagnóstico más certera para determinar si se encuentra infectado con el COVID-19.

5. **P:** ¿Me puedo hacer una prueba de laboratorio para ver si tengo COVID-19?

R: Si está hospitalizado le harán la prueba. Si se siente mal y tiene síntomas debe consultar con su médico para que éste lo evalúe y le dé un referido para toma de muestra. Se requiere de una orden médica para realizársela. Algunos laboratorios clínicos la están realizando de manera privada, así como algunos municipios. En la mayoría de los casos le van a solicitar que tenga una orden médica. Comuníquese con su laboratorio o con su municipio para consultar si la están realizando y las consideraciones asociadas al proceso.

6. **P:** ¿Qué hago si creo que puedo tener COVID-19?

R: Si su enfermedad es leve debe quedarse en su casa durante la enfermedad y realizar aislamiento. No vaya al trabajo, no vaya a la escuela o universidad, no vaya a lugares públicos, ni utilice transporte público. Restrinja sus actividades fuera de su casa, excepto si empeora y necesita atención médica. Si va a acudir a una sala de emergencia o a su médico de cabecera y cree que pudiera ser coronavirus por los síntomas y/o porque estuvo expuesto a alguien con los síntomas o viajó recientemente, llame antes de ir a su proveedor médico y dígame que usted pudiera ser un caso de coronavirus. Esto permitirá que su proveedor, la clínica o el hospital se preparen antes de su llegada para protegerse a ellos y a otros pacientes.

7. **P:** ¿Qué hago si estoy en aislamiento en mi casa?

R: Debe estar separado del resto de las personas en la casa en un cuarto aparte y si es posible usar un baño aparte. No comparta objetos personales ni utensilios de cocina con nadie. Las superficies de la casa que se tocan con frecuencia se deben limpiar diariamente y si el baño es compartido, se debe limpiar cada vez que lo utilice la persona enferma.

Debe evitar también el contacto con animales. Aunque se cree que el virus no enferma a las mascotas, los animales pueden servir de superficie donde se queda el virus y pasarlo a las personas que tocan al animal. Si no tiene quien le ayude a cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de prepararle la comida y de tocarlo y utilice mascarilla.

8. **P:** ¿Hasta cuándo debo estar en aislamiento en mi casa? ⁷

R: De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, según sus siglas en inglés), las indicaciones son las siguientes:

Las personas con COVID-19, o sus síntomas, que han permanecido en su casa (aislamiento en el hogar) pueden finalizar este aislamiento bajo las siguientes condiciones:**

⁷ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

- **Si no se ha realizado la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando se cumplan estas tres condiciones:
 - No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre, **sin** tomar medicamentos para bajarla);
Y
 - que los otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando su tos o dificultad para respirar hayan mejorado);
Y
 - que hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas.
- **Si se ha realizado la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando se cumplan estas tres condiciones:
 - Ya no tiene fiebre (**sin** tomar medicamentos para bajarla);
Y
 - que los otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando su tos o dificultad para respirar hayan mejorado);
Y
 - tener resultados negativos en dos pruebas seguidas, con al menos 24 horas de diferencia. Su médico seguirá las [directrices de los CDC](#).

Las personas que NO TUVIERON síntomas de COVID-19, pero el resultado de su prueba de detección fue positivo, y que han permanecido en su casa (aislamiento en el hogar) pueden finalizar este aislamiento bajo las siguientes condiciones:**

- **Si no se ha realizado la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando se cumplan estas dos condiciones:
 - Pasaron al menos 10 días desde la fecha en que la primera prueba de detección fue positiva
Y
 - sigue sin tener síntomas (no tiene tos ni dificultad para respirar) desde que se hizo la prueba.
- **Si se ha realizado la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando:
 - Tenga resultados negativos en dos pruebas seguidas, con al menos 24 horas de diferencia. Su médico seguirá las [directrices de los CDC](#).

En todos los casos, **siga la guía de su médico y del Departamento de Salud. La decisión de finalizar el aislamiento en el hogar debería tomarse con el asesoramiento de su proveedor de atención médica y Departamentos de Salud. Algunas personas, por ejemplo aquellas con afecciones que [debilitan su sistema](#)

[inmunitario](#), pueden seguir diseminando el virus incluso después de haberse recuperado de la enfermedad.

9. **P:** ¿Si ya tuve COVID-19 puedo contagiarme nuevamente o seré inmune?

R: El personal que trabaja en los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, según sus siglas en inglés) junto con sus socios está investigando para poder determinar si una persona puede tener el COVID-19 más de una vez. Por el momento, no sabemos con certeza si puede volver a infectarse. Mientras tanto, hasta que se tenga más información, usted debe seguir tomando las medidas para protegerse y proteger a los demás.⁸

CATEGORIA: TRATAMIENTO

1. **P:** ¿Cuál es el tratamiento para el COVID-19?

R: No existe un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha autorizado el uso de emergencia de un tratamiento antiviral y/o la combinación de drogas para el manejo de los síntomas asociados a COVID-19 bajo supervisión médica. Las personas enfermas con una enfermedad leve reciben tratamiento para aliviar los síntomas, como descanso, líquidos y medicamentos para bajar la fiebre. Para casos severos el tratamiento incluye apoyo a las funciones de los órganos vitales, este tipo de tratamiento se ofrece en hospitales o centros de cuidado de salud. No se auto-medique, antes de iniciar alguna opción de tratamiento por su cuenta, por favor consulte con su médico o farmacéutico.

2. **P:** ¿Los antibióticos sirven para prevenir o tratar COVID-19?

R: No. Los antibióticos no funcionan contra los virus; solo funcionan contra las infecciones que son causadas por bacterias. La enfermedad de COVID-19 es causada por un virus. Algunos pacientes con COVID-19 también pueden desarrollar una infección por causa de una bacteria, como la neumonía. En ese caso, un profesional de la salud puede tratar esa infección con un antibiótico.

CATEGORÍA: RIESGO

1. **P:** ¿Estoy a riesgo de infectarme con el coronavirus novel 2019?

R: En Puerto Rico hay casos confirmados de COVID-19 en los 78 municipios de la isla. La cantidad de casos cambia diariamente. Puede encontrar más información en la página del Departamento de Salud: www.salud.gov.pr/coronavirus

⁸ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Symptoms-&-Testing>

2. P: ¿Qué hago si he estado en contacto con alguien que tiene COVID-19?

R: Si ha cuidado a una persona enferma o ha estado a menos de 6 pies de distancia de forma continua con alguien que tiene COVID-19, quédense en su casa por 14 días sin salir, a menos que necesite asistencia médica. Si en esos 14 días desarrolla síntomas de COVID-19, aíslese en un cuarto aparte hasta que pase la enfermedad a menos que su condición de salud requiera buscar asistencia médica.

3. P: ¿Qué es una emergencia de Salud Pública de importancia internacional?

R: Es una declaración de las autoridades de salud que se establece cuando una enfermedad puede suponer un riesgo para la salud pública de otros países, debido a la propagación internacional, y requiere una respuesta internacional coordinada.

CATEGORÍA: VIAJES

1. P: ¿Qué sucede si tengo un familiar que viene de Estados Unidos o si regreso de algún viaje al exterior?

R: A partir del 15 de julio de 2020 todo viajero que llegue a Puerto Rico deberá traer el resultado negativo de una prueba molecular realizada 72 horas antes de llegar a Puerto Rico. Si el resultado es positivo no podrá entrar en Puerto Rico.

Si llega sin la prueba, deberá guardar cuarentena obligatoria por 14 días y realizarse la prueba en un laboratorio en Puerto Rico. Si tiene síntomas, tendrá la opción de realizarse la prueba rápida en el aeropuerto y si sale positivo le realizarán la prueba molecular. Debe permanecer en cuarentena hasta que reciba el resultado de la prueba molecular. Si su resultado es positivo permanecerá en aislamiento o podrá terminar su cuarentena si tiene un resultado negativo.

Los viajes aumentan las probabilidades de infectarse y propagar el COVID-19, es por esto que recibir a un familiar luego de viajar puede ser particularmente peligroso si usted o sus seres queridos se encuentran en algún grupo de riesgo de enfermarse más gravemente de COVID-19. Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente deben tomar precauciones adicionales.

2. P: ¿Cuáles son las reglas para viajar a Puerto Rico?

R: El uso de la mascarilla será compulsorio para todos los viajeros a su llegada a la isla. Todo viajero que llegue a la isla deberá entregar el resultado negativo de la prueba molecular de COVID-19, realizada 72 horas antes de llegar a la isla. Si un viajero se realizó la prueba de coronavirus 72 horas antes de salir de su destino hacia Puerto Rico y arrojó positivo, no deberá viajar a la isla.

3. ¿Qué formularios deben llenar los viajeros al llegar a Puerto Rico?

A todo viajero se le requerirá que complete la forma de Declaración de Salud del Viajero. Esto para fines de monitoreo de síntomas por parte del Sistema de Vigilancia de Viajeros del Departamento de Salud.

Los viajeros serán registrados en el Sistema de Vigilancia del Viajero del Departamento de Salud (SARA Alert). Recibirán por un periodo de 14 días, mensajes automatizados diarios ya sea por texto, correo electrónico o llamada telefónica, sobre su estado de salud. Deberán contestar las preguntas de SARA Alert todos los días, en caso de no hacerlo, se exponen a una violación a la orden ejecutiva, la cual establece estos controles en los aeropuertos. Esto se puede consultar en <https://www.sjuinsider.com/>.

4. P: ¿Qué sucede si un pasajero no se ha realizado la prueba antes de llegar a Puerto Rico?

R: En caso de que un pasajero NO se haya realizado la prueba antes de llegar a Puerto Rico:

- Tendrá que guardar una cuarentena obligatoria de 14 días. Si desea salir de la cuarentena, tendrá la opción de realizarse una prueba molecular en cualquier laboratorio que realice pruebas en Puerto Rico, asumiendo el costo de esta.
 - Si el resultado de esta prueba es negativo, podrá salir de la cuarentena. El viajero se mantendrá en cuarentena hasta que el Departamento de Salud obtenga este resultado negativo.
 - Si es positivo, deberá entrar en aislamiento y responder a las comunicaciones del Departamento de Salud para realizar el protocolo establecido para manejo e investigación de caso.

5. P: ¿Se estarán realizando pruebas en el aeropuerto?

R: Solo se estarán realizando pruebas (serológicas y molecular) en el aeropuerto, a aquellos viajeros que lleguen con síntomas visibles o tengan al momento del cernimiento de temperatura un valor mayor de 100.4F o 38C (Fiebre). Estas personas serán referidas a aislamiento. El Departamento de Salud contactará al viajero para realizar el protocolo establecido para manejo e investigación de caso.

6. ¿Quiénes serán exentos de la cuarentena luego de viajar?

R: Estarán exentos de la cuarentena solamente mecánicos de aviación y miembros de tripulación de vuelo, que no vayan a permanecer en Puerto Rico por un periodo mayor de 72 horas. Otros exentos son militares activos, agentes federales u otros que el Secretario de Salud autorice.

7. P: ¿Puedo viajar de Puerto Rico a Estados Unidos o a otras partes del mundo?

R: Se recomienda que aplase cualquier viaje que tenga. Actualmente hay muchos casos de COVID-19 en Estados Unidos, así como en muchos países alrededor del mundo por lo que el riesgo de infectarse con el virus es mayor si decide viajar.

8. P: ¿Cómo me puedo proteger si decido viajar fuera de Puerto Rico?

R: No viaje si está enfermo o estuvo en contacto con una persona con COVID-19 en los últimos 14 días. Si decide viajar, sepa que los aeropuertos son espacios en que los viajeros pueden estar expuestos al virus en el aire y en las superficies. Viajar requiere hacer filas en los puntos de seguridad o en los terminales, por lo que es posible que tenga contacto cercano (de menos 6 pies) con otras personas y con superficies que se tocan con frecuencia.

Tome las siguientes medidas para protegerse durante su viaje:

- Use una mascarilla en todo momento.
- Límpiense las manos con frecuencia, con agua y jabón o con una solución desinfectante (“hand sanitizer”).
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantenga una distancia física de 6 pies de otras personas.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el antebrazo.

Monitoree su salud por 14 días desde el momento en que regresó de su viaje.

9. P: ¿A dónde pueden comunicarse los viajeros para más información?

R: Puede visitar la página oficial del Aeropuerto: <https://www.sjuinsider.com/guia-de-pasajeros>; la página oficial del Departamento de Salud de Puerto Rico: www.salud.pr.gov o llamar al (787) 999-6202.

CATEGORÍA: TOQUE DE QUEDA

1. P: ¿A quién le aplica el toque de queda?

R: A todas las personas en Puerto Rico, a menos que estén dentro las personas autorizadas por la Orden Ejecutiva 2020-038 por razones de trabajo y/o en caso de emergencia.

Según la Orden Ejecutiva 2020-038, el toque de queda no aplicará a:

- personas que provean asistencia, cuidado, alimentos, transporte de ciudadanos y ciudadanas de la tercera edad, menores, dependientes,

personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables que requieran algún tipo de atención médica o profesional, lo anterior siempre y cuando se tomen las precauciones de prevención de contagio;

- empleados de agencias de seguridad pública o privada, a nivel estatal y federal debidamente identificados;
- profesionales de la salud, incluyendo los profesionales de la salud mental, personal que labora en hospitales, farmacias, farmacéuticas, instalaciones de biociencia o centros de salud;
- personal que se encuentre trabajando en la cadena de distribución al por mayor y manufactura de bienes y alimentos, incluyendo aquellos necesarios para la actividad agrícola como serían los agrocentros, desde el origen hasta los establecimientos de venta al consumidor, incluyendo puntos de venta al detal como quioscos de alimentos frescos (frutas, verduras y vegetales) establecidos previos al 15 de marzo de 2020;
- personal que se encuentre trabajando con utilidades o infraestructura crítica; proveedores de los servicios exentos al cierre durante el desempeño de sus funciones;
- personal de centros de llamadas y centros de datos sensitivos;
- personal de puertos y aeropuertos;
- miembros de la prensa y medios de comunicación;
- personas que estén atendiendo situaciones de emergencias o de salud;
- funcionarios que realicen labores indispensables en las Ramas Ejecutiva, Legislativa y Judicial;
- Policía Municipal;
- miembros del Cuerpo de Vigilantes;
- Agentes de Rentas Internas del Departamento de Hacienda;
- representantes legales de ciudadanos imputados de delitos con citación ante los tribunales, rebajas de fianza, *hábeas corpus*;
- representantes legales en casos civiles debidamente citados antes los tribunales;

- notarios en el ejercicio de las funciones autorizadas por el Tribunal Supremo de Puerto Rico mediante Resolución, EM-2020-09 del 24 de abril de 2020;
 - personas que tienen Trastorno del Espectro del Autismo están autorizadas a realizar salidas terapéuticas, de paseos cortos en zonas aledañas a su domicilio, acompañados de una sola persona y tomando las medidas cautelares de distanciamiento;
 - inspectores del Departamento de Asuntos al Consumidor (DACO);
 - personal de la Comisión Estatal de Elecciones (CEE) que su Presidente haya decretado como esenciales;
 - investigadores de los laboratorios de las instituciones universitarias, siempre y cuando cumplan con las normas de distanciamiento social y las medidas cautelares en el desempeño de sus funciones;
 - personal de Autoexpreso para recarga y cobro de peajes.
2. **P:** ¿Cuáles son los horarios del toque de queda actual en Puerto Rico?
- R:** Se mantiene un nuevo toque de queda **entre 10:00 p.m. y 5:00 a.m.** hasta el 31 de julio de 2020.

CATEGORÍA: APOYO PSICOSOCIAL

1. **P:** ¿Qué puedo hacer si siento mucha ansiedad con todo lo que está pasando?
- R:** Es comprensible que usted pueda sentir ansiedad con todo lo que está pasando, al ver las noticias, al recibir información sobre el COVID-19, o cuando se sienta o esté enfermo. Si usted, o una persona que usted conoce, necesitan ayuda para manejar la ansiedad tras los acontecimientos recientes, puede comunicarse con la Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023.
2. **P:** ¿Qué cosas puedo hacer para mantenerme saludable emocionalmente?
- R:** Las acciones y/o actividades que las personas hacen para mantenerse saludable emocionalmente durante tiempos y eventos que producen estrés se les llama estrategias de afrontamiento. Son patrones que las personas utilizan para manejar sus pensamientos, sentimientos y conducta. Como todas las personas son diferentes, algunas estrategias funcionan para unos individuos y otras requieren modificaciones para que funcionen para otras personas. Las siguientes

son estrategias que se recomiendan consistentemente para la mayoría de las personas.^{9,10,11,12,13}

- Revise, continuamente, su plan de preparación personal y familiar. Como las directrices cambian a medida que se obtiene información nueva, es posible que usted tenga que hacer ajustes a sus estrategias para afrontar las situaciones que se presenten. Revisar su plan y prepararse le ayudará a tener confianza en que tiene la capacidad para manejar las situaciones típicas de este tipo de emergencia.
- Haga actividad física. Ejercitarse puede ayudarle a experimentar un sentimiento de bienestar (además de que tiene otros beneficios para la salud primaria como el control de peso, reducción del colesterol, y mejorar la salud cardiovascular).
- Mantenga una dieta saludable (que se ajuste a su estado de salud y constitución física).
- Hable con personas de confianza sobre sus asuntos y preocupaciones; también consulte con profesionales de su confianza como: terapeutas, *coaches*, y/o mentores espirituales, entre otros.
- Participe de pasatiempos y actividades que usted disfrute. Al involucrarse en actividades como esas puede mejorar su estado de ánimo, ayudar a reducir el aburrimiento, disminuir el enfoque en las noticias, y los sentimientos de estar aislado de algunos miembros de la familia o amigos.
- Mantenga un horario regular para irse a dormir y despertar. El descanso y el sueño son herramientas que puede utilizar para ayudar a su cuerpo a combatir las infecciones, mantener la salud y funcionar de la mejor manera posible.
- Mejore su resistencia física evitando el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.
- Monitoree y ponga límite a la exposición a los medios de comunicación. Demasiada exposición y la exposición a fuentes poco confiables puede aumentar los niveles de estrés.

⁹https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_during_Coronavirus.pdf

¹⁰ https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Fight_COVID19_w_Better_Sleep_Health.pdf

¹¹https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Supporting_Families_of_Healthcare_Workers_Expose

¹²https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf

¹³ <https://www.astho.org/COVID-19/Practicing-Self-Care/>

- Medite; practique ejercicios de relajación, de respiración profunda o de estiramiento; reflexione; y/o, involúcrese en prácticas espirituales o religiosas que se ajusten a su estilo de vida.
- Comparta con otras personas las estrategias que le han funcionado para mantenerse saludable emocionalmente. Cuidarse a usted mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarle a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer su comunidad.

3. **P:** Si recibo un diagnóstico positivo de COVID-19 y siento que necesito recibir apoyo emocional ¿dónde puedo recibirlo?

R: Puede comunicarse con la Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023, a través de su página web (<https://lineapas.assmca.pr.gov/>) y/o su chat.

También puede consultar con los profesionales de la *Ponce Health Sciences University*. Estos desarrollaron el **Plan de Apoyo Emocional: COVID-19** que los puede acceder visitando la siguiente página electrónica: <https://www.pri-rcmi.com/>. Recuerde que el contenido y los servicios que se ofrecen a través del Plan de Apoyo Emocional: COVID-19 son para personas que recibieron un diagnóstico positivo de COVID-19.

CATEGORÍA: INFORMACIÓN ADICIONAL

1. **P:** ¿Dónde puedo comunicarme si necesito información más específica?

R: Si necesita información sobre su salud o la salud de un familiar, comuníquese con su médico, con la línea de consultas de su plan médico o puede llamar al (787) 999-6202.

R: Para consultar información sobre la cobertura médica de las pruebas, comuníquese con su plan médico.

R: Si le interesa información sobre COVID-19 puede encontrarla en la página web del Departamento de Salud a través del siguiente enlace www.salud.gov.pr/coronavirus.