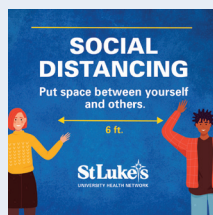


Las emergencias de salud pública, como esta pandemia, son momentos estresantes para las personas y las comunidades. En St. Luke's estamos comprometidos en hacer todo lo posible para garantizar su seguridad y la del público en general. Trabajamos con diligencia para abordar la pandemia de la COVID-19 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	Red	Orange	Yellow	Red
FEVER	Red	Orange	Blue	Red
SHORTNESS OF BREATH	Red	Orange	White	White
BODY ACHES	Orange	White	Red	Red
HEADACHE	Orange	Orange	Blue	Red
FATIGUE	Orange	Orange	Orange	Red
SORE THROAT	Orange	White	Red	Orange
DIARRHEA	Yellow	White	White	Orange
RUNNY NOSE	Blue	Red	Red	Orange
SNEEZING	Blue	Red	Red	White
WATERY EYES	White	Red	White	White

Key

- Red: Frequently
- Orange: Sometimes
- Yellow: Little
- Blue: Rarely
- White: 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