

PrimeCare Medical, Inc.
PrimeCare Medical of WV, Inc.
PrimeCare Medical of NY, Inc.
Hoja Informativa

Los Servicios de Salud del Comportamiento

El conocimiento es Poder

Saludos del Equipo de Médico/Salud de PrimeCare

Durante el mes pasado, mucho ha cambiado en nuestro mundo, nuestro país y nuestras vidas.

Nosotros apreciamos y nos damos cuenta de que esta situación es muy difícil para ti y queremos asegurarte estamos trabajando con la administración de custodia y los empleados para abordar las preocupaciones físicas y mentales de cada uno de ustedes. Tenemos que abordar estas preocupaciones mientras trabajando bajo las limitaciones de conteniendo el virus. Estamos haciendo todo dentro de nuestro poder, basándose en las recomendaciones de nuestros líderes y el CDC. Nosotros apreciamos tu resiliencia durante esta emergencia.

Por esta hoja informativa, queremos proveerte con información, además de sugerencias para tu salud mental.

¿Cómo se contrae el Coronavirus?

El Coronavirus es una enfermedad que se transmite por vía aérea o por gotas de respiración. Este quiere decir que el virus se transmite por gotas que son generadas cuando una persona tose, estornuda o descarga gotas por escupiendo o por la nariz.

COVID-19

La Enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) es un virus (más específico, un coronavirus) identificado como la causa de un brote de una enfermedad respiratoria identificada por primera vez en Wuhan, China. Es probable que hayas escuchado sobre COVID-19 y que hayas tenido mas preguntas que respuestas.

- ¿Cómo se contrae el Coronavirus?
- ¿Cuáles son los síntomas del Coronavirus?
- ¿Hay alguna vacuna para el Coronavirus?
- ¿Hay una cura para el Coronavirus?

¿Cuáles son los síntomas del Coronavirus?

Las enfermedades de las que presentan han variado de síntomas leves a enfermedad severa o aun muerte.

Los siguientes síntomas de Coronavirus aparecerían:

2-14 días después de exposición:

fiebre	fríos
tos	diarrea
dificultad para respirar	dolor de pecho
dolor de cabeza	neumonía
dolor de garganta	pérdida de gusto o olfato
frecuencia cardiaca rápida	

¿Hay alguna vacuna para el Coronavirus?

No hay una vacuna para el Coronavirus en este momento, pero muchos países están trabajando en el desarrollo de una vacuna para el público. Sin embargo, es posible que tomaría mas de un año de crear, probar y distribuir una vacuna para el Coronavirus.

¿Hay una tratamiento para el Coronavirus?

Como otras formas de influenza, no hay tratamiento pero hay maneras de aliviar los síntomas.

¿Por qué es necesario poner en cuarentena algunos departamentos?

Ponerte en cuarentena es necesario para reducir la posibilidad que otros contraen la enfermedad y para enfocar esfuerzos en mantener y/o recuperar tu salud. Estar en cuarentena o "aislamiento" puede presentar varios retos, no solo a la institución, pero también a ti. El periodo de cuarentena durará solo 14 días.

DEALING WITH STRESS

Combatir el aburrimiento:

- Escribir una carta
- Jugar a las cartas
- Hacer ejercicios
- Yoga
- Leer
- Meditar
- Pedirle ayuda tu personal de Servicios de Salud

Encontrar esperanza y ánimo:

- Cuidar a otros
- Escuchar a otros
- Permanecer optimista
- Buscar positividad

Mejorar tu resiliencia:

- La resiliencia es la habilidad de volver a la forma original y la habilidad de recuperarse de alguna enfermedad, depresión o adversidad.
- Recuerde que la cuarentena es temporal.
- Recuerde que vas a recuperar de estar en cuarentena.

