

## **Preguntas Frecuentes para Apoyar a los Nebraskans Centrales**

### **¿Qué debo hacer cuando me siento enfermo?**

Probablemente haya escuchado a personas hablar sobre COVID-19 o el coronavirus y se pregunta si sus síntomas podrían ser el resultado de este virus. Llame a cualquiera de estas líneas de ayuda gratuitas y confidenciales para analizar sus síntomas y otras preguntas. Puede llamar a estos números incluso si no se siente enfermo o si cree que pudo haber estado cerca de alguien a quien se le dio un resultado positivo para el COVID-19 o el coronavirus.

**Nebraska COVID-19 Línea directa: (402) 552-6645**

### **Centro Médico Regional Kearney**

Información sobre su riesgo de tener COVID-19, así como los próximos pasos para obtener atención si la necesita.

Línea de ayuda: 308-338-3319

Sitio web (con cuestionario): <https://www.kearneyregional.com/covid19/>

### **CHI Salud Buen Samaritano**

Información sobre su riesgo de tener COVID-19, así como los próximos pasos para obtener atención si la necesita.

Línea de ayuda: 402-717-2001

Sitio web (con cuestionario y chat de proveedores): <https://www.chihealth.com/coronavirus>

### **Nebraska Children's Physicians**

Información sobre el riesgo de que su hijo tenga COVID-19, así como los próximos pasos para recibir atención si la necesita. Línea de ayuda: 402-955-3200

### **¿Cuándo debo llamar a un médico?**

Cuando se trata de COVID-19, probablemente le hayan dicho que hable con su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP es el proveedor que visita para atención médica de rutina, como chequeos, exámenes físicos o reabastecimiento de medicamentos. Si no tiene un PCP y tiene síntomas de COVID-19, estas son las clínicas de la ciudad que pueden ayudarlo. Si no está seguro de lo que es adecuado para usted, ¡llame primero para hacer preguntas! Tenga mucho cuidado de quedarse en casa y lejos de las personas tanto como sea posible mientras tenga síntomas de COVID-19 o coronavirus.

Si no tiene Seguro Médico, por favor, dígalos cuando se programa o registrarse para su cita, y preguntar acerca de los planes de asistencia o de pago financiero para ayudar con la

factura. Estas clínicas harán todo lo posible para brindarle la atención que necesita y ayudarlo a descubrir cómo pagarla. Luego, comuníquese con la Clínica HelpCare, la clínica gratuita de nuestra comunidad, para recibir atención de seguimiento en el futuro. HelpCare no está equipado para analizar o tratar COVID-19, pero puede ayudar con la atención médica de rutina para aquellos que califican.

### **Family Practice**

Para los síntomas de COVID-19, Family Practice tiene una clínica respiratoria en una tienda de campaña en el estacionamiento de su edificio. Allí ayudarán a determinar si sus síntomas están relacionados con COVID-19 u otro virus.

Dirección: 620 E 25<sup>th</sup> Street, Kearney, NE 68847

Teléfono: 308-865-2767.

### **Clínica Kearney de CHI Health**

Para los síntomas de COVID-19, la Clínica Kearney está pidiendo a los pacientes que ingresen por una entrada separada. Llame con anticipación y explique sus síntomas: le darán instrucciones desde allí.

Dirección: 211 W 33<sup>rd</sup> Street, Kearney, NE 68845

Teléfono: 308-865-2141.

### **NE Children's Physicians Clinic - Kearney**

Para los síntomas de COVID-19, la Clínica Kearney está pidiendo a los pacientes que ingresen por una entrada separada. Llame con anticipación y explique sus síntomas: le darán instrucciones desde allí.

Dirección: 211 W 33rd Street, Kearney, NE 68845

Teléfono: 308-234-5613

### **Platte Valley Medical Group**

Para los síntomas de COVID-19, Platte Valley tiene una clínica respiratoria con una entrada separada. Esta clínica es para pacientes actuales de Platte Valley o aquellos sin un proveedor de atención primaria. Deberá llamar con anticipación y programar una cita, y seguir todas las instrucciones que le dan para registrarse para su cita.

Dirección: 816 22nd Avenue, Suite 100, Kearney, NE 68845

Teléfono: 308-865-2263.

## **Clínica HelpCare**

HelpCare Clinic no está equipada para evaluar o tratar pacientes con síntomas de COVID-19 en este momento. Para los pacientes sin seguro y de bajos ingresos, HelpCare puede proporcionar otros tipos de atención médica para ayudarlo a mantenerse saludable. Los pacientes necesitarán una cita y deben calificar para ser atendidos en HelpCare. Llame si tiene alguna pregunta sobre cómo encontrar un PCP cuando no tiene seguro de salud.

Teléfono: 308-224-2392.

### *¿Cuándo debe pensar en ir a la sala de emergencias?*

Nuestras salas de emergencia locales son solo para eso: ¡emergencias! Solo vaya a la sala de emergencias por emergencias que pongan en peligro su vida o si tiene una necesidad urgente después de que todas las otras clínicas hayan cerrado. Para COVID-19, los síntomas de emergencia pueden incluir dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión o incapacidad para despertar (falta de respuesta) y labios o cara azulados. Si le preocupan los síntomas graves, llame a la sala de emergencias y siempre llame con anticipación antes de visitar la sala de emergencias con síntomas de COVID-19. Es probable que tengan diferentes procesos para conseguir que se registre sin poner en peligro a otros pacientes o contraer el virus.

### *¿Qué pasa si estoy nervioso para ir a una clínica?*

Para su salud y la salud de otros pacientes a medida que este virus se propaga, muchas clínicas ofrecen servicios de telesalud. Esto puede incluir una llamada telefónica o un video chat con el proveedor para hablar sobre sus síntomas. Cuando llame para programar una cita, pregunte sobre telesalud. En muchos casos, estas citas virtuales se facturarán como una visita regular a esa clínica. Sin embargo, en este momento, las consultas de telesalud a través de CHI Health son gratuitas en: <https://www.chihealth.com/en/services/virtual-care.html>

*En nuestra área, las pruebas para COVID-19 no están disponibles para todos. Debido a los suministros disponibles en nuestro estado, los proveedores seleccionarán a ciertas personas para que se realicen pruebas en función de su exposición, gravedad de los síntomas y riesgo de complicaciones. Trabaje con el proveedor para explicar sus síntomas e historial de salud lo mejor que pueda, y sepa que incluso si tiene síntomas de COVID-19, es posible que no se haga la prueba en este momento.*

### **¿Cómo se propaga este virus?**

Se cree que COVID-19 se propaga principalmente a través del contacto cercano de persona a persona en gotitas respiratorias de alguien infectado. Las personas infectadas a menudo tienen síntomas de enfermedad. Algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.

COVID-19 es una enfermedad nueva y **que todavía están aprendiendo acerca de cómo se propaga** y la gravedad de la enfermedad que causa.

Difusión de persona a persona

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6 pies).
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhaladas a los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 puede ser transmitido por personas que no muestran síntomas.

[Mantener una buena distancia social](#) (aproximadamente 6 pies) es muy importante para prevenir la propagación de COVID-19.

Propagación del contacto con superficies u objetos contaminados.

Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. No se cree que esta sea la principal forma de propagación del virus, pero aún estamos aprendiendo más sobre este virus.

[Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Además, [limpie rutinariamente las](#) superficies que se tocan con frecuencia.

Con qué facilidad se propaga el virus

La facilidad con que un virus se transmite de persona a persona puede variar. Algunos virus son altamente contagiosos, como el sarampión, mientras que otros virus no se propagan tan fácilmente. Otro factor es si la propagación es sostenida, lo que significa que va de persona a persona sin parar.

**El virus que causa COVID-19 se está propagando de manera muy fácil y sostenible entre las personas.** La información de la pandemia de COVID-19 en curso sugiere que este virus se está propagando de manera más eficiente que la influenza, pero no tan eficientemente como el sarampión, que es altamente contagioso.

¿Cuáles son las seis cosas que recomienda el gobernador Pete Rickett para que todos los nebraskianos se mantengan saludables?

A medida que continúa la pandemia de coronavirus (COVID-19), se espera que Nebraska alcance nuestro pico en las próximas semanas. Para ayudar a la estancia de Nebraska se centró en frenar la propagación del virus, recientemente designé del 10 de abril al 30 de abril<sup>a</sup> como “21 días para quedarse en casa y mantenerse saludable”. A medida que el virus comienza a alcanzar su punto máximo en nuestro estado, necesitamos que la población de Nebraska sea especialmente consciente de limitar su propagación.

Durante esta fase crítica, les pedimos a todos que sigan **6 reglas para mantener saludable a Nebraska** :

1. Quedarse en casa. No haga mandados no esenciales y no reuniones sociales. Respeta el límite de 10 personas.
2. Mantenga una distancia social en su sitio de trabajo. Trabaje desde casa o use la regla de los seis pies tanto como sea posible en el lugar de trabajo.
3. Vaya de compras sólo y sólo compre una vez por semana. No lleves familia contigo.
4. Ayude a los niños a mantener el distanciamiento físico. Jueguen en la casa. Y no ir a deportes grupales. Y no ir a parques infantiles.
5. Ayude a las personas mayores a quedarse en casa hacienda por ellos las compras necesarias. No visite asilos de ancianos.
6. Haga ejercicio todos los días en casa o con una actividad socialmente alejada.

Estas seis reglas unirán a Nebraskans en nuestro objetivo compartido de frenar la propagación del virus a medida que pasamos por su período pico.