

MEDICAL RESOURCES/RECURSOS MEDICOS

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>)

- **How to protect yourself/Como protegerse (from WHO/de OMS):**
 - **Wash your hands frequently:** Regularly and thoroughly clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water.
 - **Why?** Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub kills viruses that may be on your hands.
 - **Lávese las manos frecuentemente:** Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
 - **¿Por qué?** Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.
 - **Maintain social distancing:** Maintain at least 2 metre (6 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.
 - **Why?** When someone coughs or sneezes they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain virus. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus if the person coughing has the disease.
 - **Mantenga el distanciamiento social:** Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornudan y tengan fiebre.
 - **¿Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.
 - **Practice respiratory hygiene:** Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.
 - **Why?** Droplets spread virus. By following good respiratory hygiene you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.
 - **Adopte medidas de higiene respiratoria:** Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.
 - **¿Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.
 - **Avoid touching eyes, nose and mouth**

- **Why?** Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.
 - **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**
 - **¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.
- **Symptoms/Síntomas:**
 - **SYMPTOMS of COVID-19 - FEVER, COUGH, SHORTNESS of BREATH**
 - **Infographic (in English):**
<https://f6v2s6n5.stackpathcdn.com/wp-content/uploads/2020/03/covid2.pdf>
 - Symptoms can be mild to severe respiratory illness. Symptoms may appear in 2-14 days after exposure. People can be contagious without showing symptoms. At highest risk are older adults and people with health conditions. Call your doctor if you develop symptoms, or have been in contact with someone diagnosed with the illness, or who recently travelled to another country.
 - **Síntomas de COVID-19- FIEBRE, TOS, DIFICULTAD PARA RESPIRAR**
 - **Infografía (en español)**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>
 - Los síntomas pueden ser de leves a graves enfermedades respiratorias. Los síntomas pueden aparecer en 2-14 días después de la exposición. Las personas pueden ser contagiosas sin mostrar síntomas. El mayor riesgo es a los adultos mayores y las personas con condiciones de salud. Llame a su médico si presenta síntomas, o ha estado en contacto con alguien diagnosticado con la enfermedad, o que viajó recientemente a otro país.
- **What to do if sick/Qué hacer si está enfermo**
(Adapted from [WICIR](#)/adaptado de [WICIR](#)): [CDC](#)
 1. If you have a doctor and have symptoms (3 most common symptoms are difficulty breathing, coughing, and fever), call your Primary Care Physician. The doctor's office will answer questions to identify if you need to be tested and will coordinate with the health systems and health department to get tested, if needed.

Si tiene un médico de atención primaria, y tiene síntomas (3 más comunes son dificultad para respirar, fiebre, y tos) llame a su doctor. La oficina responderá con preguntas para identificar si necesita hacerse la prueba y coordinará con el departamento de salud para ver si una prueba es necesaria.

2. **If you do not have a Primary Care Physician, you can call: /Si no tiene un médico de atención primaria, puede llamar al:**
 - a. **CHASS Clinic - 313-849-3920** (hablan español y inglés)
 - b. **COVID-19 Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) statewide hotline**: The hotline will be open 7 days a week from 8 am to 5 pm to respond to health-related questions about the coronavirus disease.
1-888-535-6136
 - c. Beaumont: 1-248-551-7000 M-F 7am-7pm Sat-Sun 10am-6pm
 - d. Henry Ford Health System: 1-313-874-7500 Line is open 27/7/365
3. **If these do not work or if you are very ill, please go to the Emergency Room.** Si ninguna de estas opciones funciona, o las clínicas no están disponibles, y está muy enfermo, por favor vaya a la sala de emergencias.
4. **Other important information:**
 - a. All medical treatment and healthcare facilities (hospitals, doctor's offices, accredited health clinics, an emergent or urgent care facilities) are considered sensitive locations meaning that immigration enforcement actions are not to occur at these sensitive locations.
 - b. Even if one does disclose their legal status the doctors and staff should not share it.
 - c. Governor Whitmer has made a statement that all testing & treatment costs would be waived if needed.

Más información importante:

- a. Todos los centros de tratamiento médico y atención médica (hospitales, consultorios médicos, clínicas de salud acreditadas, centros de atención de emergencias o urgencias) se consideran ubicaciones sensibles, lo que significa que las acciones de aplicación de la inmigración no se llevarán a cabo ni se centrarán en ubicaciones sensibles.
- b. Incluso si uno revela su estado, los médicos / personal no deben compartirlo.
- c. La gobernadora Whitmer hizo una declaración de que todos los costos de pruebas y tratamiento serían eliminados si fuera necesario

- **Where and how to get tested/Dónde y cómo hacer pruebas:**

TESTING OPTIONS - if you have symptoms – 1) Contact your healthcare provider first to discuss symptoms. 2) Call the Michigan Hotline **1-888-535-6136**, or **CHASS Clinic (313) 849-3920** for screening. Note: Immigration status does not matter for access to testing.

OPCIONES DE PRUEBA – Si tiene síntomas -- 1) Comuníquese primero con su proveedor de atención médica para analizar los síntomas. 2) Llame a la línea directa de Michigan **1-888-535-6136**, o a CHASS Clinic **(313) 849-3920** para una evaluación.

Nota: El estatus migratorio no importa para el acceso a las pruebas.

- **What to do if you test positive:**

EMERGENCY ALERTS

ALERTAS EMERGENCIAS

- **FREE Emergency Alerts Sign Up:** www.detroitmi.gov/dhsem. Select box for *Community Messaging System*, Call: 313-596-2590 or email: hsem@detroitmi.gov
- **Alertas de emergencia GRATIS Registrarse:** www.detroitmi.gov/dhsem. Seleccione la casilla para *Sistema de mensajería de la comunidad*, Llame al: 313-596-2590 o envíe un correo electrónico: hsem@detroitmi.gov

ACCURATE INFORMATION

INFORMACIÓN CORRECTA

- **What is COVID-19/Que es el COVID-19?:**
 - [What is the CoronaVirus-19](#)
 - [Que es el CoronaVirus-19](#)
- **Frequently asked questions/Preguntas más frecuentes:**
 - English: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
 - Espanol: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq-sp.html>
- **Actual numbers and data/Números y hechos actuales:**
 - **Tracker/Contador:**
<https://www.wlns.com/news/covid-19-tracker-cases-confirmed-and-under-investigation-in-michigan/>
 - As of March 21, 778 confirmed cases in Michigan
 - Desde el 21 de marzo, han confirmado 778 casos en Michigan
- **Status of Michigan/Estado de Michigan**
(<https://detroitmi.gov/departments/detroit-health-department/programs-and-services/communicable-disease/coronavirus-covid-19/stay-home-stay-safe-save-lives-what-means-you>)
(<https://detroitmi.gov/es/departments/departamento-de-salud-de-detroit/programs-and-services/enfermedad-transmisible/coronavirus-covid-19/stay-home-stay-safe-save-lives-what-means-you>)
 - **On Monday March 23, the State of Michigan announced the “Stay Home, Stay Safe” Executive Order that requires all non-critical businesses to**

temporarily close and all residents to stay home except for essential needs or six feet away from others. This starts on March 24.

El lunes 23 de marzo, el Estado de Michigan anunció la Orden Ejecutiva "Quédese en casa, manténgase seguro" que requiere que todos los negocios no críticos cierren temporalmente y que todos los residentes permanezcan en sus hogares, excepto por necesidades esenciales o a seis pies de distancia de otros. Esto comienza el 24 de marzo.

You Can

- Go to the grocery store or pick up take-out food
- Go to the pharmacy to pick up prescriptions
- Engage in outdoor activities like, walking, hiking or biking
- Go to the hospital or travel to receive necessary medical care for yourself or a loved one
- Fill your car with gas
- Return to Michigan to a home or residence from outside the state
- Leave the state for a home or residence elsewhere
- Walk your pets and take them to the veterinarian for necessary medical care

Usted puede

- Ir a la tienda de comestibles o recoger comida para llevar
- Ir a la farmacia para recoger las recetas.
- Participa en actividades al aire libre como caminar, caminar o andar en bicicleta
- Vaya al hospital o viaje para recibir la atención médica necesaria para usted o un ser querido.
- Llena tu auto de gasolina
- Regrese a Michigan a una casa o residencia fuera del estado
- Dejar el estado para una casa o residencia en otro lugar
- Pasee a sus mascotas y llévalas al veterinario para la atención médica necesaria.

You May Not

- Leave your house to work unless your employer has designated you a critical infrastructure worker
- Participate in any public gatherings
- Visit someone in the hospital, nursing home or residential care facilities (with limited exceptions)
- Go to the mall or restaurants

No deberías

- Salga de su casa a trabajar a menos que su empleador lo haya designado como un trabajador de infraestructura crítico
- Participe en cualquier reunión pública.

- Visitar a alguien en el hospital, hogar de ancianos o centros de atención residencial (con excepciones limitadas)
- Ir al centro comercial o restaurantes
- **Travel recommendations/Recomendaciones de viaje:**
 - **Domestic/Nacional:**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>
 - **International/Internacional:**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>
- **States in lock down**
<https://www.nytimes.com/interactive/2020/us/coronavirus-stay-at-home-order.html>):
 - Washington
 - Oregon
 - California
 - New Mexico
 - Louisiana
 - Wisconsin
 - Illinois
 - Indiana
 - Michigan
 - Ohio
 - West Virginia
 - New York
 - Massachusetts
 - Connecticut
 - New Jersey

[List of public places closed until March 30th/Lista de negocios cerrados hasta 30 de Marzo](#)

- **Status of Detroit/Estado de Detroit:**
 - 431 casos en Detroit el 23 de marzo/431 cases in Detroit by March 23
 - <https://detroitmi.gov/departments/detroit-health-department/programs-and-services/communicable-disease/coronavirus-covid-19>
- **Things to report:**
 - **E0speculación de precios/Price gouging:** Make a report by calling the consumers' protection hotline at 877-765-8388, or file a complaint online at michigan.gov/agcomplaints.

Other Websites:

- ★ [Center for Disease Control](#) - Coronavirus
- ★ [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) - Coronavirus