



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Fortalecimiento de capacidades para reforzar la respuesta a la pandemia de COVID-19 entre las Ventanillas de Salud

2 de febrero del 2023

Equipo de

MIGRANT CLINICIANS NETWORK



Dra. Eva Galvez

Miembra de la junta directiva de MCN, Virginia Garcia Memorial Health Center



Alma Galván, MHC

Directora de Capacitación y Participación Comunitaria



Esther Rojas

Coordinadora de proyectos, oficina de la costa Este



Amy Liebman, MPA, MA

Directora de la división de trabajadores, medio ambiente y cambio climático



Renée AboAmshe, MPA, LPN, CHES

Gerente de programas, oficina de la costa Este



Martha Alvarado

Gerente de programas, educación y evaluación en línea

Equipo de



Dina González

Asociada de proyectos, oficina de la costa Este



Kari González Rico, MBA

Asociada del programa de educación continua e investigación



Noel Hernández Otero, MS

Especialista en evaluación, Puerto Rico



Aníbal López Correa, MEd

Especialista en datos y evaluación, Puerto Rico



Sesiones de aprendizaje en colaboración

Estructura

Introducción

Actualización clínica

Preguntas y respuestas

Experiencias locales de VdS

Desarrollo de material educativo

Recursos disponibles

Signos vitales de la sesión

Fechas

26 de enero del 2023

2 de febrero del 2023

9 de febrero del 2023

16 de febrero del 2023

Horario

10 am (PT) / 12 pm (CT)

1 pm (ET) / 2 pm (AT)

Recordatorio

Una semana antes

Un día antes

Una hora antes

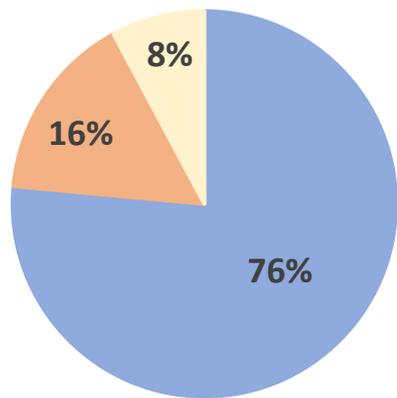
Objetivos

- Diferenciar las varias enfermedades respiratorias circulantes en esta temporada de invierno
- Resolver las dudas manifestadas sobre efectos secundarios de la vacuna contra COVID-19 y estadísticas sobre beneficios de la vacunación.
- Reconocer las características de COVID-19 largo o persistente.
- Identificarán las enfermedades crónicas que pueden afectar y ser afectadas por COVID-19.
- Recibir recursos educativos y materiales útiles para su trabajo contra COVID-19 en las comunidades migrantes e inmigrantes.

Pulso de la sesión

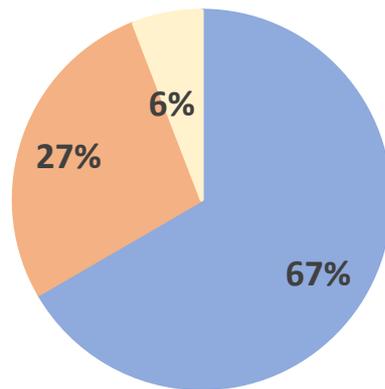
Resultados de sesión del 28 de enero del 2023

¿Qué tan bien se cumplieron los objetivos establecidos para la sesión?



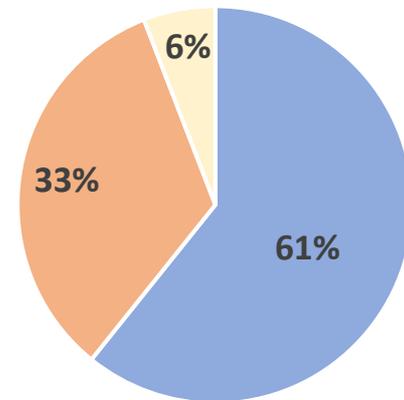
- Se cumplieron completamente
- Se cumplieron la mayoría
- Se cumplieron moderadamente

En general, ¿qué tan satisfecha/o/e está con esta sesión?



- Completamente satisfecha/o
- Mayormente satisfecha/o
- Moderadamente satisfecha/o

¿Qué tan confiado/a está de poder aplicar la información de esta sesión en su centro de salud u organización?

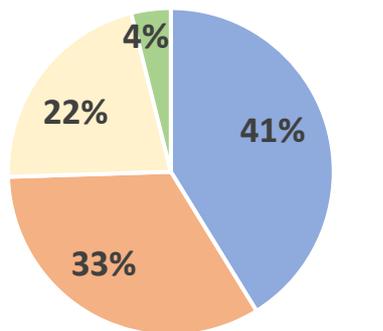


- Extremadamente confiada/o
- Muy confiada/o
- Moderadamente confiada/o

Resultados

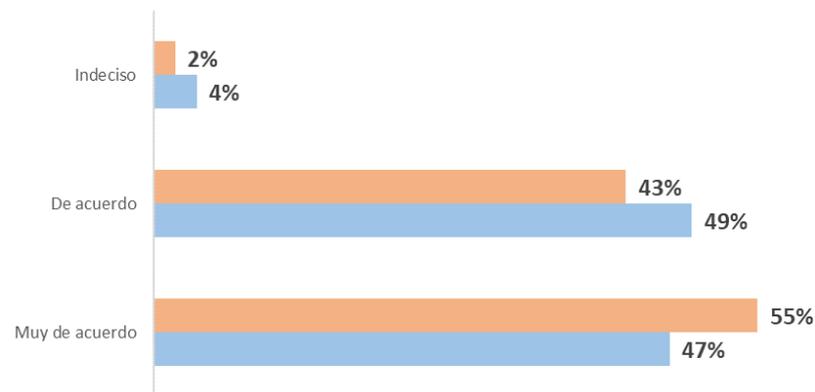
Total= 51 participantes

Basándose en su nivel de conocimientos antes de esta sesión, ¿cómo calificaría los cambios en su conocimiento como resultado de haber participado en ella?



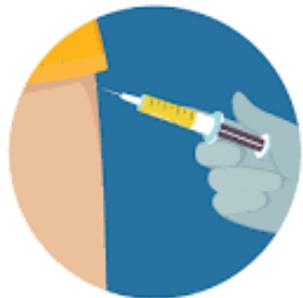
- Extremadamente alto
- Alto
- Moderadamente Alto

Por favor, indique que tan de acuerdo esta con las siguientes afirmaciones.



- El seminario/sesión virtual contenía información a un nivel apropiado con mi preparación y experiencia.
- El seminario/sesión virtual presentó nuevas áreas de conocimiento, y/o nuevas ideas/métodos para aplicar.

Cosas que aprendió durante la sesión y que puede aplicar a su trabajo diario, y/o a usted mismo, a sus pacientes/clientes o a su comunidad



Más del **50%** mencionó la importancia de completar el proceso de vacunación, y que la Bivalente los/as protege de las nuevas variantes



14 % mencionó Continuar fortaleciendo las estrategias para difundir información en las comunidades



Un **10%** de la audiencia mencionó de la disponibilidad de recursos sobre COVID-19 para combatir la desinformación



Un **10%** mencionó que la pandemia no ha terminado

Retos

Convencer a las personas para vacunarse

La falta de interés de la comunidad en recibir nueva información y entender la importancia de las vacunas

Que las personas sigan creyendo los mitos sobre las vacunas

Que las personas accedan a los servicios, ya que están saturadas de tanta información sobre COVID-19 y están cansados del mismo tema

Conseguir agencias que quieran colocar la vacuna

Temas a discutirse en las próximas sesiones

Efectos secundarios de vacunas

Estrategias de comunicación para convencer a la comunidad

Costo en las vacunas en el futuro

Recuperación del COVID largo o persistente

Mitos sobre las vacunas

Sobre las enfermedades y efectos secundarios que deja de secuela COVID-19

Uso de pruebas caseras

Importancia de que las personas con enfermedades crónicas se vacunen

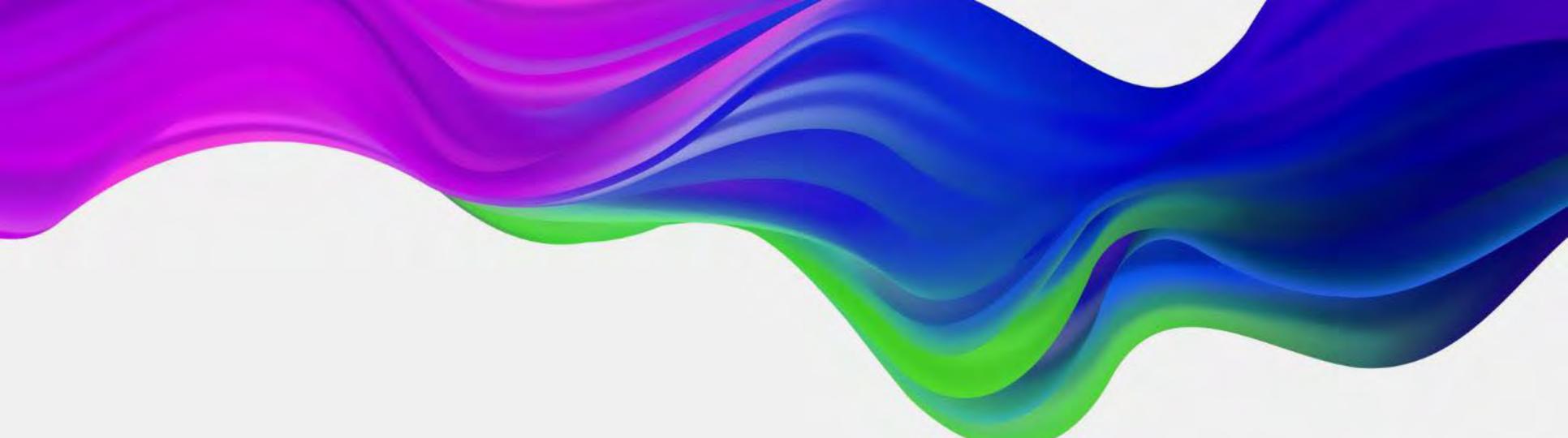
Contraindicaciones que podría tener al ponerse la vacuna

Estadísticas en relación al beneficio de la vacunación

Infecciones respiratorias virales y COVID-19 prolongado



Dra. Eva Galvez



Objetivos

Enfermedad respiratoria viral

Qué es y que la causa

Síntomas comunes

Tendencias y corrientes

COVID-19 prolongado

Síntomas

Diagnostico

Tratamiento/Manejo de síntomas

Papel del trabajador de salud comunitario



Enfermedad respiratoria viral

- Es cualquier infección que afecte los pulmones y la respiración.
- Varios virus respiratorios circulan durante todo el año pero muchos se presentan más (prevalencia) durante el invierno y el otoño
- Los más comunes actualmente son:
 - Virus Sincitial Respiratorio (VRS por sus siglas en español)
 - Influenza
 - COVID-19



Signos y síntomas comunes

Varios de los síntomas son similares, por lo que no es posible distinguir que enfermedad es, basándose solo en los síntomas



Fiebre

Tos

Congestión nasal

Dolor de garganta

Dolor de cabeza

Fatiga, dolor de cuerpo

Dificultad para respirar

Vómito, diarrea

Síntomas frecuentes	VSR	Gripe	COVID-19
Fiebre o escalofríos	✓	✓	✓
Dolor de cabeza	✓	✓	✓
Dolores musculares o corporales		✓	✓
Sentirse cansado o débil	✓	✓	✓
Dolor de garganta	✓	✓	✓
Goteo (secreción) o congestión nasal	✓	✓	✓
Estornudo			
Tos	✓	✓	✓
Falta de aire o dificultad para respirar	✓	✓	✓
Vómito y diarrea	✓	✓	✓
Cambios o pérdida del gusto o del olfato			✓

Fuente:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/gripe-personas-mayores>

Puntos adicionales



- Existen medicamentos (Terapéuticos) para la influenza y COVID-19 pero NO para el VSR y otras enfermedades virales respiratorias
- Solo existen pruebas para COVID-19
- Vacunas contra COVID-19 y la influenza (gripe o flú) existen, pero no para el VSR)



Tanto COVID-19 como la influenza y el virus sincital respiratorio (VSR por sus siglas en español) pueden provocar enfermedades graves y complicaciones especialmente en:

- Adultos Mayores
- Personas con ciertas condiciones subyacentes (incluyendo niños y bebés)
- Personas embarazadas

Tendencias del otoño e invierno pasados

Durante los últimos dos años

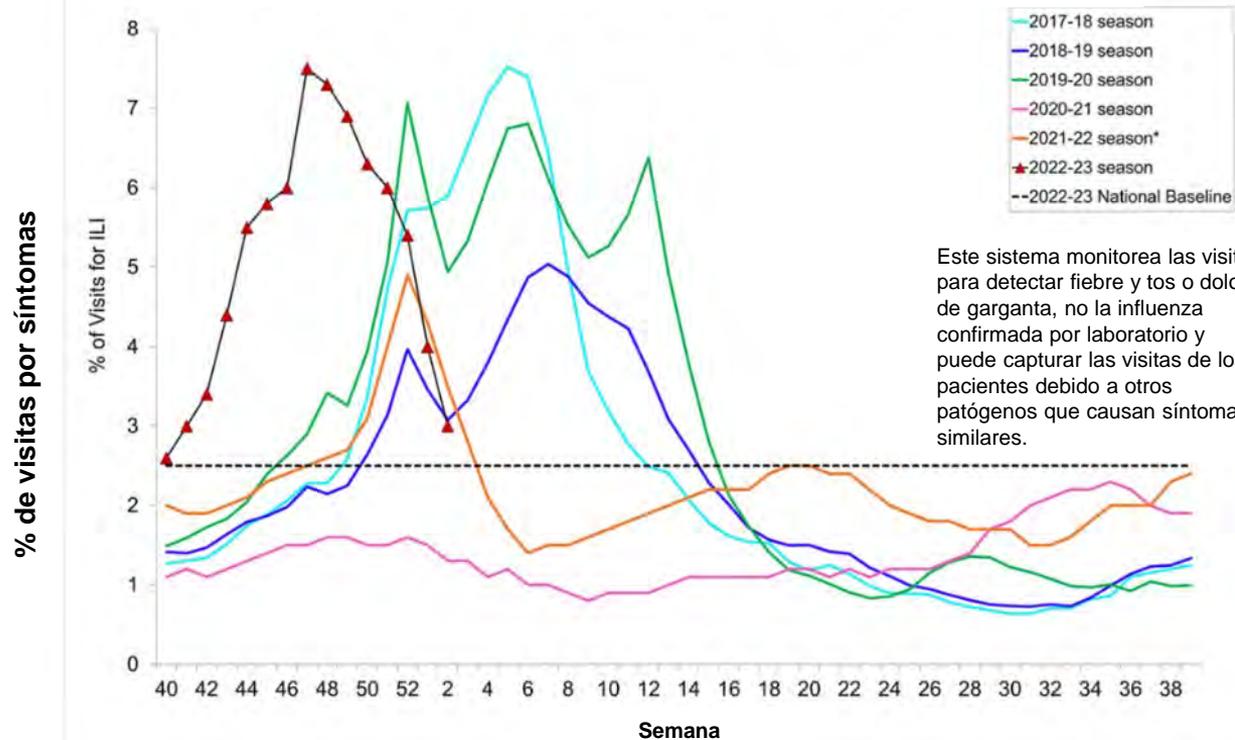
la circulación de virus como la gripe y el VSR ha sido baja (por lo general son una gran parte de las enfermedades respiratorias del otoño e invierno)

Este otoño/invierno

La gripe y el VSR tuvieron un inicio temprano y rápidamente surgieron muchos número casos en noviembre/diciembre, debido a muchos factores (en gran parte por la relajación de las restricciones de COVID-19 y disminución del uso de cubrebocas)

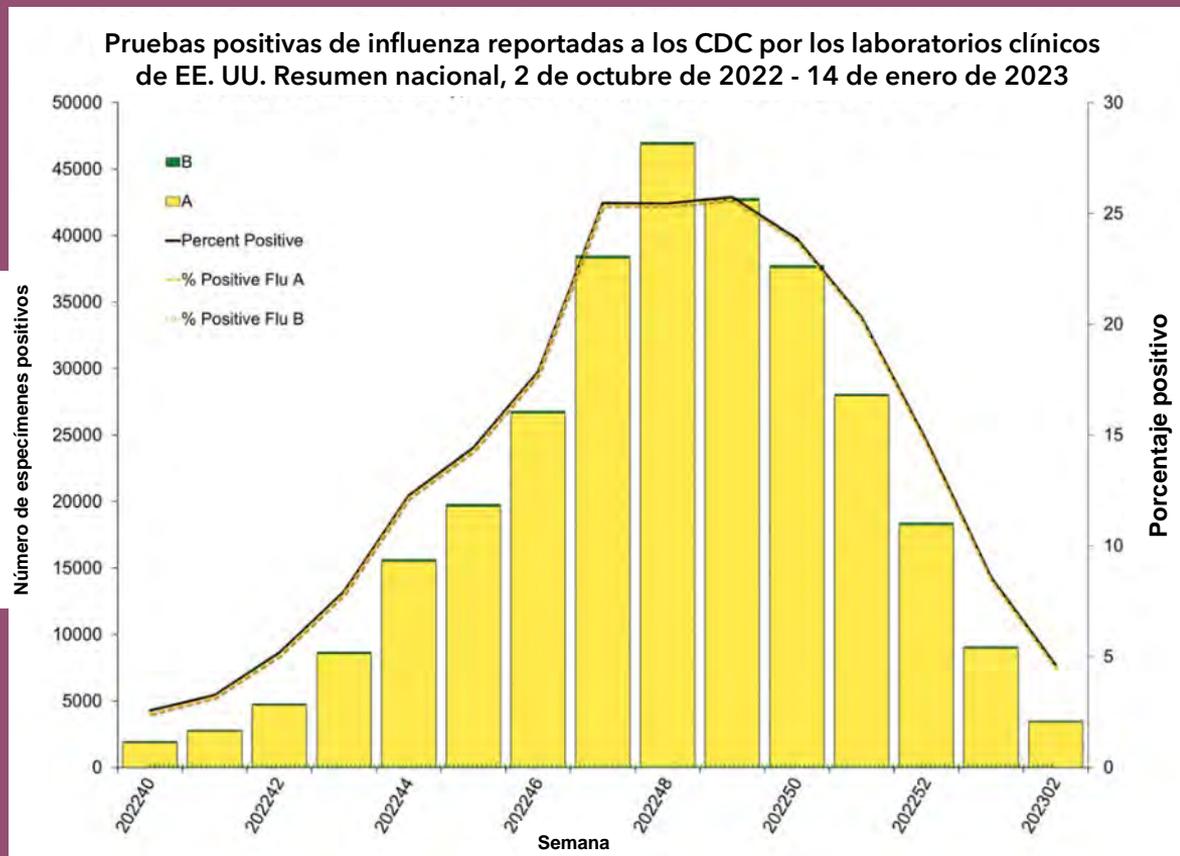


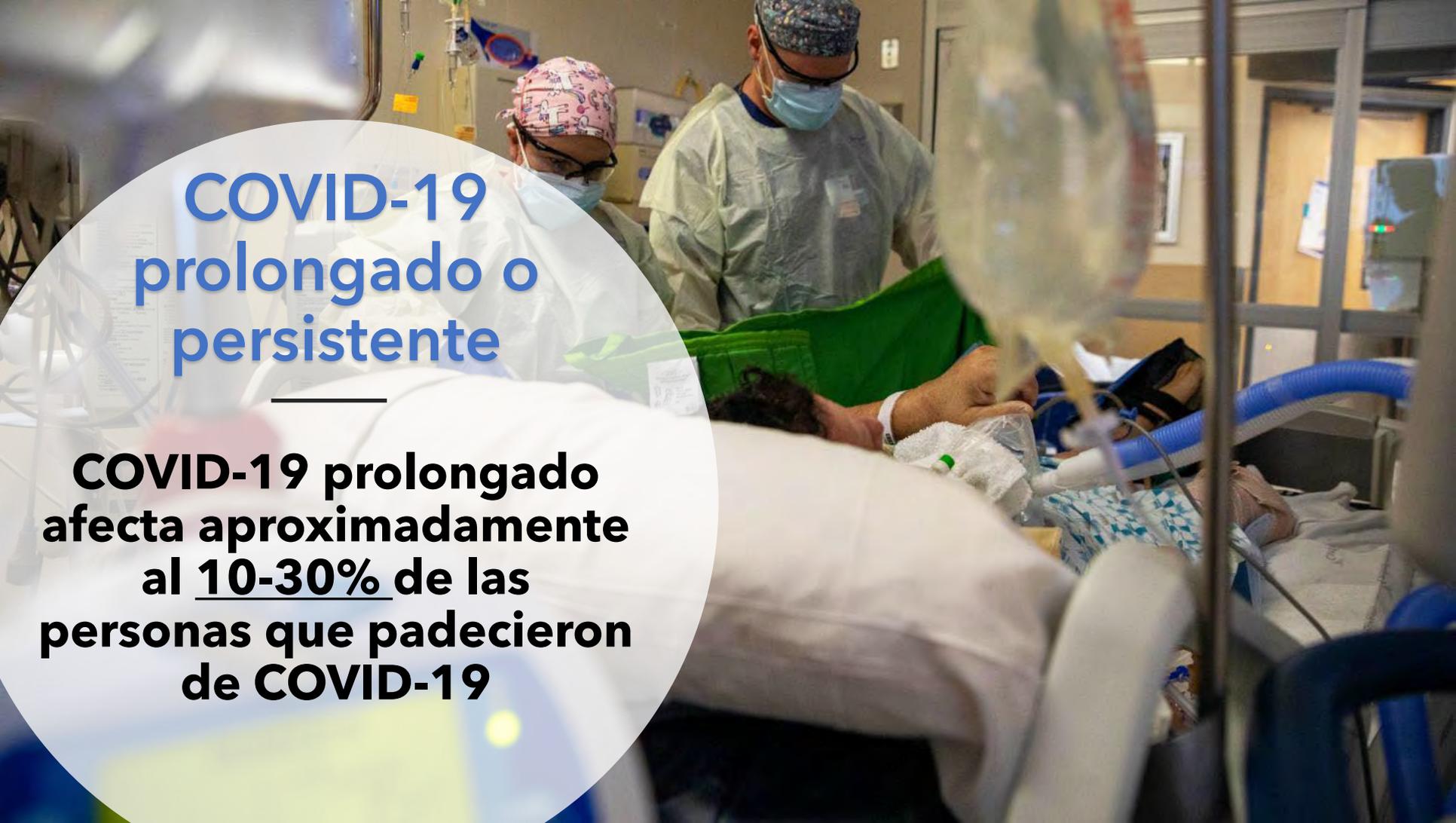
Porcentaje de visitas ambulatorias por enfermedades respiratorias notificadas por la Red de Vigilancia de Enfermedades Similares a la Influenza en Pacientes Ambulatorios de EE. UU. (ILINet por sus siglas en inglés), Resumen Nacional Semanal, 2022-2023* y Temporadas Anteriores Seleccionadas.



Este sistema monitorea las visitas para detectar fiebre y tos o dolor de garganta, no la influenza confirmada por laboratorio y puede capturar las visitas de los pacientes debido a otros patógenos que causan síntomas similares.

Según los datos más recientes, parece que la temporada de gripe ha alcanzado su punto máximo





COVID-19 prolongado o persistente

**COVID-19 prolongado
afecta aproximadamente
al 10-30% de las
personas que padecieron
de COVID-19**



Síntomas de COVID-19 prolongado



- Los síntomas varían ampliamente
- Los síntomas pueden
 - fluctuar
 - persistir
- Pueden durar semanas, meses, o años
- Los datos muestran un riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares después de la infección por COVID-19, por lo tanto se están catalogando como una forma de COVID-19 prolongado

SÍNTOMAS COMUNES:

- Fatiga
- Dolor de pecho
- Deterioro cognitivo (niebla cerebral)
- Dolor de cabeza
- Dolor abdominal
- Insomnio
- Mareos
- Cambios de humor
- Palpitaciones
- Malestar

FACTORES DE RIESGO



Vacunación parcial



No estar vacunado



Haber padecido COVID-19 varias veces



Diabetes



Sexo femenino



Mayor de 50 años



Infección aguda más grave



Condiciones de salud subyacentes



Sistema inmunológico deprimido o débil



Trabajadores in/migrantes, como trabajadores agrícolas y del sector alimenticio

Diagnóstico de COVID-19 prolongado

- Los CDC definen COVID prolongado o persistente como la presencia de síntomas continuos asociados con infección aguda de COVID-19 que persisten más de 28 días
- El diagnóstico de COVID prolongado puede basarse en un diagnóstico clínico de COVID-19 con síntomas continuos



- No existe una prueba para hacer el diagnóstico

- No se requiere una prueba positiva de COVID-19 para hacer el diagnóstico.



Tratamiento para COVID-19 prolongado



Como los síntomas varían ampliamente, los tratamientos varían mucho también



A menudo se requiere la colaboración de médicos de varias especialidades junto con el médico de atención primaria, fisioterapeutas, y expertos en salud mental



PREVENCIÓN es clave: La mejor manera de evitar contraer COVID-19 prolongado es **NO contraer COVID-19**

El papel de los trabajadores de salud comunitarios



- ✓ Validar sus síntomas (que no solo se atribuyen a causas psiquiátricas - mentales)
- ✓ Ayudar a coordinar citas con su médico de cabecera y especialistas
- ✓ Informar sobre sus derechos en el trabajo (informarse según el estado y según el departamento de trabajo de EE UU)
- ✓ Animar que hable con su médico para que se documente que se contagiaron en el trabajo
- ✓ Enfatizar la vacuna contra COVID-19 como una herramienta para protegerse de COVID-19 prolongado



Puntos Claves

- Los virus respiratorios son una amenaza para nuestra salud y sistema de salud cada año
- Vacunación y medidas de mitigación son las herramientas principales para protegernos contra estas enfermedades
- COVID-19 prolongado o persistente es una enfermedad que abarca un rango de síntomas y requiere un equipo multidisciplinario para tratar los síntomas
- El estar al día con las vacunas de COVID-19 (incluyendo el refuerzo actualizado) es la clave para reducir nuestro riesgo de padecer COVID-19 prolongado



Recuerde:

- ✓ Lavarse manos frecuentemente
- ✓ Ventilación
- ✓ Cubrebocas
- ✓ Distanciamiento social

Hacer esto disminuye el riesgo de propagar **TODOS** los virus respiratorios

Fin de la emergencia de salud pública: COVID-19

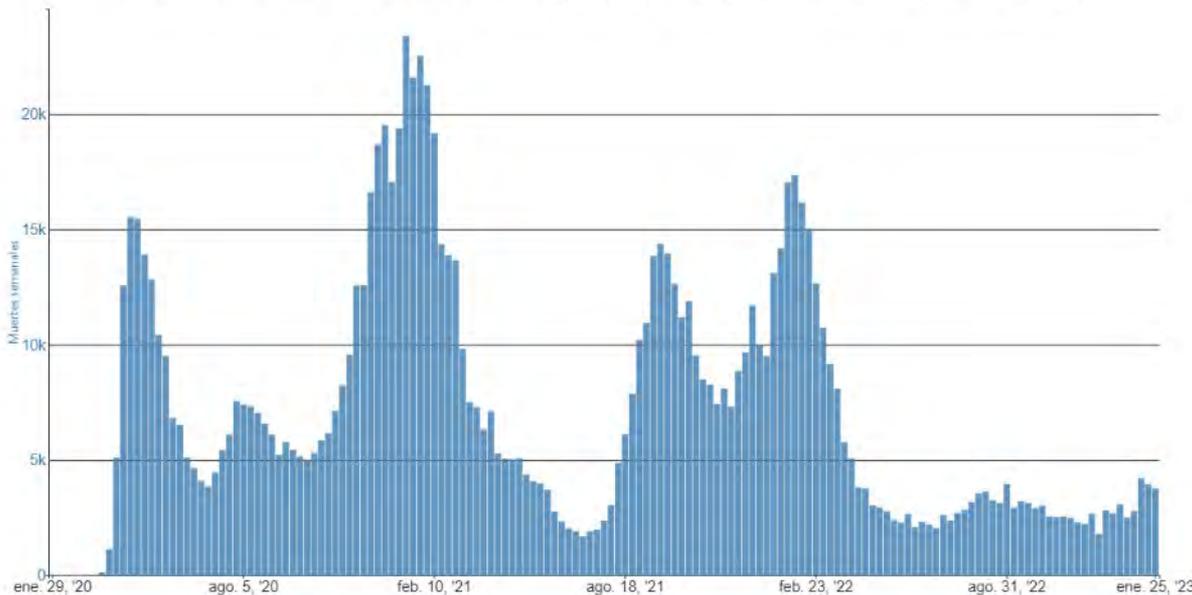
¿Qué significa el fin de la emergencia?

- La administración Biden planea dejar que la emergencia de salud pública por coronavirus expire en mayo lo que traerá cambios significativos a la política federal en torno a COVID.
- Millones de estadounidenses han recibido pruebas, tratamientos y vacunas contra COVID gratuitos durante la pandemia, y no todo continuará después del final de la emergencia.



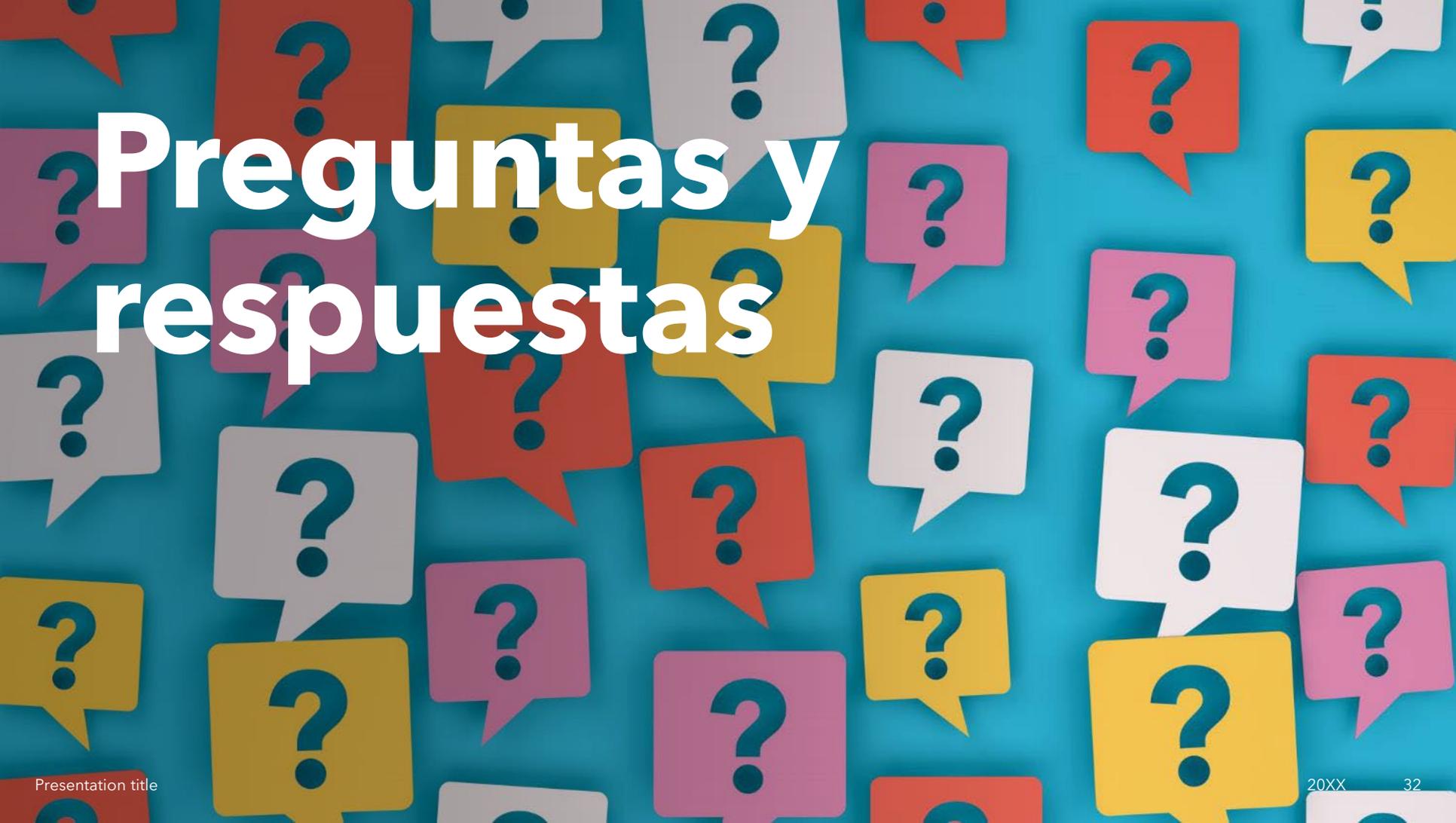
En perspectiva...

Tendencias semanales en la cantidad de muertes por COVID-19 en Los Estados Unidos Notificado a los CDC



- Actualmente, aproximadamente 500 personas mueren de COVID todos los días en los Estados Unidos.
- En comparación, aproximadamente 118 personas murieron por día en accidentes de tráfico (2021).
- Alrededor de 1900 personas murieron por día por enfermedad cardíaca (2020)

Preguntas y respuestas

The background of the slide is a vibrant blue, densely populated with numerous speech bubbles of various colors including red, yellow, purple, grey, and white. Each speech bubble contains a dark blue question mark, creating a visual theme of inquiry and questions.

Experiencias locales de VdS

A person wearing a blue denim button-down shirt is shown from the chest down, holding a black smartphone in their right hand. The person is sitting, and their left hand is resting on their lap, wearing a black wristwatch. The background is a plain, light-colored wall.

Piedras



Perlas



Roxana Pineda VdS Austin, TX

Perlas

Piedras

- Falta de vacunas COVID-19
- Requisitos para registrarse y vacunarse
- Falta de \$\$ para incentivos
- Falta de responsabilidad



- Búsqueda de alianzas externas
- Compartir alianzas con otras VdS
- Búsqueda de financiadores locales para pequeños estímulos
- Usar la creatividad

Nydia Solis-VdS Laredo, TX

Piedras Perlas



2DA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN SIN COSTO CONTRA LA INFLUENZA (FLU)

PARA ADULTOS Y NIÑOS (3 AÑOS EN ADELANTE)

JUEVES 26 ENERO DEL 2023 | DE 8:30 A 11:30 AM



Consulado General de México en Laredo
1612 Farragut St. Laredo, TX 78040







Tammy García - VdS San Bernardino, CA

Primer Taller Regional con Ventanillas de Salud zona oeste

El primer taller regional de salud con Ventanillas de Salud en la zona oeste de California se llevó a cabo el día 15 de mayo en el Consulado de México en San Bernardino, California. Este evento contó con la participación de representantes de las Ventanillas de Salud de la zona oeste, así como de funcionarios del Consulado de México y del IME. Durante el taller se abordaron temas relacionados con la atención médica y la salud de los mexicanos en el extranjero, así como se fortalecieron los vínculos entre las Ventanillas de Salud y el Consulado de México.

El siguiente servicio de salud o información, te sugerimos acercarte a la Ventanilla de Salud en tu consulado, embajada o consularia. Te damos la bienvenida a la página: <https://ventanillasde.salud.org/>

SALUD





MÉXICO
CONSULADO EN SAN BERNARDINO



COVID-19 TESTING IN SAN BERNARDINO
MEXICAN CONSULATE IN SAN BERNARDINO
¡LLEGA CON UN SÍMPTOMA O SIN SÍMPTOMAS!



Central City
Limpieza y Mantenimiento
SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO
Residencial y Comercial
CALLE 100 #100 SAN BERNARDINO, CALIFORNIA
TEL: 760-358-5179

Guía educativa
UNA TIRADA DE SALUD

ENTREGA DE DESPENSAS
SERVICIO DE ENTREGA DE DESPENSAS
A TRAVÉS DE UN VEHÍCULO
TEL: 760-358-5179

ENTREGA DE DESPENSAS
SERVICIO DE ENTREGA DE DESPENSAS
A TRAVÉS DE UN VEHÍCULO
TEL: 760-358-5179

Entrega de despensas GRATIS
SERVICIO DE ENTREGA DE DESPENSAS
A TRAVÉS DE UN VEHÍCULO
TEL: 760-358-5179





MÉXICO
CONSULADO EN SAN BERNARDINO



Planeación durante estos tiempos

- Pasos a seguir si algún se enferma
- Identificar recursos/organizaciones de apoyo LOCALES
- Crear/actualizar lista de teléfonos/contactos de emergencia
- Practicar las medidas preventivas necesarias

Para más información, busca la página web de [Mirami.Clinicians.Network](#).



Ventanilla de Salud San Bernardino CA
7 de abril de 2020 - 10

¡TU VENTANILLA DE SALUD EN VIVO!
Te invitamos a conectarte a la sesión en vivo a las 9:00 a.m. y recuerda que te esperamos con tus dudas y/o preguntas todos los MARTES y JUEVES a la misma hora. Dentro de estas sesiones en vivo estaremos discutiendo la actual contingencia de salud del Coronavirus (COVID-19), así como otros temas de interés comunitario.
Cabe hacer mención que también estaremos buscando responder a tus dudas y tus preguntas respecto a este u otro tema de salud en general.
¡TE ESPERAMOS, CONÉCTATE Y MANTENTE INFORMADO!
Ventanilla de Salud San Bernardino
Orange Mojave
ventanilladesaludsb@gmail.com
Tel: (909) 381-7614
#TuSaludEsNuestro #FacilAlo #VentanillaDeSalud #VOSConBernalino #Yiemerabáñate #TuConsultatoCaroDeT

MÉXICO
CONSULADO EN SAN BERNARDINO

Conéctate a las sesiones de "Facebook Live" de nuestras Ventanillas Comunitarias. En donde buscaremos responder a tus dudas y/o preguntas referentes a la actual contingencia de salud y cómo afecta tu entorno. También hablaremos de temas de interés general para nuestra comunidad.

9:00 a.m.
Ventanilla De Salud
Facebook.com/VOSANBERNARDINO

¿Cómo Mejorar Nuestra Salud Ambiental?

Temas:

- ¿Qué es la contaminación ambiental?
- ¿Cómo afecta la contaminación ambiental a la salud?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

Contaminación del Suelo
¿Qué es la contaminación del suelo?
¿Cómo afecta la contaminación del suelo a la salud?
¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

PAISES VIRTUALES ¡TU SALUD SI CERRA!
¿Qué es un país virtual?
¿Cómo afecta un país virtual a la salud?
¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

INICIO INTELIGENTE
Trabaja 2 horas que puedas estar vivo!
¿Qué son los inicios inteligentes?
¿Cómo afectan los inicios inteligentes a la salud?
¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

MES DE LA SALUD
FACEBOOK EN VIVO
JUEVES 27 DE NOVIEMBRE 2019 A LAS 9:00 AM

¡Hiperactividad, el Desafío Elemental!

¿Qué es la hiperactividad?
¿Cómo afecta la hiperactividad a la salud?
¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

AltaMed

MES DE LA SALUD
FACEBOOK EN VIVO
JUEVES 27 DE NOVIEMBRE 2019 A LAS 9:00 AM

¿Qué es la hiperactividad?
¿Cómo afecta la hiperactividad a la salud?
¿Cómo podemos mejorar nuestra salud ambiental?

ÍNDICE DEL MANUAL

1. INTRODUCCIÓN	4
• Descripción general de la campaña "La vacunación es..."	
○ Organizador de Campaña	
○ Miembros Claves de la Comunidad	
○ Socios de la Campaña	
○ Solicitudes de la Campaña	
○ Descripción general del diseño y la evaluación	
○ Manteniendo la organización	
2. MAPEO DE RECURSOS DE LA COMUNIDAD	11
• Área de impacto y Comunidad Objetivo	
• Recursos internos	
• Recursos externos	
3. EXPLORACIÓN DE ESTRATEGIAS Y MATERIALES DE COMUNICACIÓN	15
4. RECOPIACIÓN DE FOTOS, VÍDEOS Y CONSENTIMIENTOS	15
• Consejos para la recopilación de fotos	
• Tipos de videos	
• Identificación de las personas y lugares en la Comunidad Objetivo	
• Consentimiento: permiso para tomar fotos y videos	
5. DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA LA DOCUMENTACIÓN	19
6. EVALUACIÓN DE NECESIDADES	20
• ¿Por qué es importante?	
• Evaluación rápida de necesidades	
• Resumen y análisis de resultados	



Diseñando campañas de comunicación comunitarias

Enlace:

<https://www.migrantclinician.org/es/resource/disenand-o-campanas-de-comunicacion-comunitarias-manual.html>

Ejemplo: Mapeo de Recursos

Área de impacto:

Salisbury, Maryland

Comunidad Objetivo:

Comunidad hispanohablante, entre 18 y 99 años, todos los géneros, no vacunados

Recursos internos:

Recurso	Fortalezas	Limitaciones
Promotora de salud comunitaria – Verónica	Alta disponibilidad, rapidez para trabajar, familiarizada con los métodos usados por los promotores de salud, excelentes destrezas para manejar redes sociales	No es tan conocida en la comunidad
Promotora de salud comunitaria – Esther	Muy conocida en la comunidad. La comunidad le tiene confianza y la considera una líder comunitaria	Disponibilidad limitada; no está disponible los fines de semana
Computadora portátil		Rentada por 5 meses
Presupuesto	500 dólares para materiales impresos	Solo para materiales impresos

Recursos externos:

Recurso	Información de contacto	Población atendida	Conexión con la Comunidad Objetivo
Taco House	000-000-0000 0000000@gmail.com	Público en general, especialmente la comunidad de Salisbury	Es un lugar de encuentro popular, favorito para el domingo por la noche. Se convierte en un club nocturno los viernes y sábados por la noche
Centro de salud comunitario de Salisbury	000-000-0000 John Doe johndoe@gmail.com	Público en general, centro de salud comunitario	Principal centro de salud que visita el <i>Público Objetivo</i> . El médico aquí es visto como un líder de la comunidad y tienen muchos recursos en español.

Mapeo de recursos internos y externos

El mapeo de recursos le ayuda a identificar qué elementos existen en su comunidad para que pueda utilizarlos en su campaña.

Para que el mapeo de recursos funcione bien, es necesario definir las áreas específicas a trabajar e impactar.

El mapeo de recursos incluye recursos internos (recursos disponibles en su grupo) y externos (recursos disponibles en su comunidad).

Enlace:

<https://www.migrantclinician.org/es/resource/disenando-campanas-de-comunicacion-comunitarias-manual.html> PAG

11

Evaluación de necesidades

La evaluación de necesidades le ayuda a identificar quién es su comunidad, qué tanto sabe sobre el tema de su campaña y la mejor forma de alcanzar a la comunidad.

Ayuda a satisfacer las necesidades reales de su comunidad, y no las que los organizadores de la campaña piensan que son.

Enlace:

<https://www.migrantclinician.org/es/recursos/disenando-campanas-de-comunicacion-comunitarias-manual.html> PAG 20-24

Ejemplo: Campaña "La vacunación es..." Preguntas para la evaluación rápida de necesidades	
Preguntas:	Objetivo:
¿Cuáles son los medios o programas que escucha para enterarse de noticias sobre COVID-19? (Facebook, WhatsApp, canales de noticias de televisión, radio, amigos)	Determinar qué canales de comunicación utiliza el <i>Público Objetivo</i> .
¿Qué le preocupa de la vacuna? A. El precio de la vacuna, B. Los efectos secundarios, C. Qué hacer si tiene una reacción adversa, D. Otros (explicar)	Determinar qué información necesita la <i>Comunidad Objetivo</i> y/o qué información errónea han escuchado.
¿Piensa ponerse la vacuna contra COVID-19 cuando esté disponible? Sí/No Si la respuesta es no, ¿por qué no?	Determinar cuáles son las necesidades de la comunidad. ¿Necesitan tener un mejor acceso a la información o mensajes más convincentes?
¿Me podría decir cómo funciona la vacuna de COVID-19? (OPCIONAL)	Determinar cuál es el nivel de conocimiento de la comunidad sobre el tema.
Género	Determinar la representatividad de los datos recolectados y si hay diferencias entre géneros.
Edad	Determinar la representatividad de los datos recolectados y si hay diferencias entre las edades.
¿En qué trabaja?	Determinar la representatividad de la información recolectada y si hay diferencias entre ocupaciones y profesiones.



Recursos disponibles

Esther Rojas

Qué esperar luego de recibir la vacuna contra COVID-19

- ✓ Disponible para descargar o editar para agregar su logotipo y información de contacto de su organización
- ✓ Listo para imprimir en español, inglés, y criollo

Enlace:

<https://www.migrantclinician.org/es/resource/que-esperar-luego-de-recibir-la-vacuna-contra-covid-19.html>

¡Qué saber sobre la vacuna contra COVID-19!



Es importante vacunarse, aunque ya haya tenido COVID-19.



Es gratis para casi todos, incluyendo a los inmigrantes. **NO se requiere documentos de identificación.**



Hay varias vacunas. Unas requieren dos dosis. Todas son seguras y eficaces.



Después de vacunarse puede tener dolor de brazo, dolor de cabeza, fiebre o escalofríos.



Se sentirá mejor después de unos días.



Pasarán varias semanas antes de que la vacuna le proteja completamente.



Debe seguir usando mascarillas, lavarse las manos y mantener distancia.



Upload State COVID-19 Logo Here

Upload State Resource Link Here

Upload Phone Numbers Here

¡Haga una cita para VACUNARSE!



¡Felicitaciones, ya hizo su parte para mantenerse a usted y a los demás a salvo!



UPLOAD YOUR ORGANIZATION LOGO HERE



FICHA INFORMATIVA: PROTEGIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS CON RESPIRADORES Y MASCARILLAS

Última revisión: 12/14/21



Podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás mediante el uso de mascarillas y respiradores para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas como la gripe, COVID-19 y otras enfermedades. Esta hoja informativa proporciona una referencia rápida sobre mascarillas y respiradores y la forma más apropiada de usarlos; así como también, información que es importante para determinar cuándo los utilizamos.

TIPOS DE MASCARILLAS Y RESPIRADORES

A la hora de elegir protección respiratoria, debemos utilizar la protección que mejor se adapte a nuestro nivel de riesgo. Y es posible que debamos considerar el costo y la actividad. La prioridad será elegir una mascarilla o un respirador que pueda mantenerlo protegido durante el tiempo que necesite protección.

Recuerda: ¡Cualquier máscara es mejor que ninguna máscara! Y en algunos casos, su trabajo puede requerir que use y use cierto tipo de máscara o respirador.



Mascarilla Desechable	Mascarilla de Tela	Mascarilla Médica	Respirador (No Certificado por NIOSH)	Respirador (Certificado por NIOSH)
Objetivo: Limitar la propagación del virus. Capacidad de filtración limitada. La fabricación no está regulada. Se desecha después de 1 uso.	Objetivo: Limitar la propagación del virus. Capacidad de filtración media. La fabricación no está regulada. Puede reutilizarse.	Objetivo: Limitar la propagación del virus. Capacidad de filtración media. Fabricación basada en estándares ASTM. Ejemplo: mascarilla quirúrgica Se desecha después de 1 uso.	Objetivo: Proteger a la persona que lo lleva. Gran capacidad de filtración. Fabricación basada en estándares de otras jurisdicciones. Ejemplo: KN95 desechable. Puede extenderse su uso.	Objetivo: Proteger a la persona que lo lleva. Gran capacidad de filtración. Fabricación basada en estándares NIOSH. Ejemplo: N95 desechable. Puede extenderse su uso.

PARTES DE LOS RESPIRADORES Y MASCARILLAS



Todos los cubrebocas deben tener tiras elásticas o ajustables y un sujetador nasal ajustable. Algunos respiradores y mascarillas de tela pueden tener válvulas de exhalación.

Los respiradores también tienen información regulatoria en el frente que incluye el número que indica la eficiencia (N95, N99, N100, R95, R99, R100, P95, P99, P100), número de lote, número de aprobación (comienza con las letras TC) y las letras "NIOSH".

Cuando su lugar de trabajo requiere que use un respirador, se debe hacer una prueba de ajuste. No obstante, se puede usar un respirador sin esa prueba.



FICHA INFORMATIVA: PROTEGIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS CON RESPIRADORES Y MASCARILLAS

Última revisión: 12/14/21



USO DEL CUBREBOCAS

El uso de protección respiratoria se divide en cinco pasos principales: **inspección, colocación, uso, remoción y almacenamiento.**

- 1** Inspeccione su cubrebocas y verifique que no esté roto, estirado o sucio.
- 2** Lavado de manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga el cubrebocas por las tiras y colóquelo sobre nariz y boca.
- 3** Mantenga el cubrebocas sobre la nariz y boca todo el tiempo. Evite tocarlo y remuévalo por completo a la hora de comer.
- 4** Lavado de manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga el cubrebocas por las tiras y retírelo.
- 5** Los cubrebocas de un solo uso deben ser desechados. Las mascarillas de tela deben ser lavadas con agua y jabón y secadas. Los respiradores pueden ser reutilizados almacenándolos en bolsas de papel y alternándolos con otros.

¿Cuándo es seguro dejar de utilizar protección respiratoria?

Hemos avanzado mucho desde el inicio de COVID-19. Las vacunas son nuestra mejor fuente de protección, pero en muchas situaciones todavía se necesitan mascarillas y respiradores para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Evaluar nuestro riesgo de exposición puede ayudarnos a decidir si usar una mascarilla o un respirador. Esta figura a continuación muestra algunas cosas en las que pensar al seleccionar qué tipo de mascarilla o respirador usar cuando estás completamente vacunado.





El impacto negativo de la pandemia, la naturaleza siempre cambiante del virus COVID-19 y las necesidades de las comunidades vulnerables y desatendidas a menudo han superado la capacidad de los proveedores de servicios comunitarios en los Estados Unidos y Puerto Rico.

La pandemia de COVID-19 ha cobrado la vida de más de 6 millones de personas en todo el mundo y ha dejado a cientos de miles de personas crónicamente enfermas y vulnerables. Aún queda mucho trabajo por hacer, y reconocemos que la información disponible y que se ha proporcionado a las comunidades sobre COVID-19 ha sido muy intensa, y es un reto continuar proporcionando dicha información.

Por esa razón al inicio del 2023 la Coordinación Nacional de VdS y MCN ofrecerán una serie de sesiones

Sesiones

26 de enero del 2023
2 de febrero del 2023
9 de febrero del 2023
16 de febrero del 2023

Horario

10 am (PT) / 12 pm (CT) /
1 pm (ET) / 2 pm (AT)

Archivo digital para VdS

<https://www.migrantclinician.org/es/colaboracion-vds-2023>

Pulso de la sesión



¡Recuerde enviar sus respuestas!

Al final de la serie, se enviarán certificados de asistencia electrónicamente para cualquier persona que solicite recibir.



¡Gracias!

Próxima sesión: 9 de febrero del 2023