

Información al alcance

Hay una gran cantidad de información en internet y en las redes sociales. Aquí, detallamos lo que necesita saber sobre el COVID-19. Para más información, por favor visit rwjbh.org/covid19

By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility,

Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

1 |



Aun siendo joven, ¿me puedo enfermar?

- Definitivamente, puede contraer el virus, y contraerlo severamente aun siendo joven.
- Cuanto más joven sea, menos probabilidades tendrá de contraer el virus severamente y ser hospitalizado, pero aún es posible.
- La tasa de mortalidad para adultos jóvenes es aproximadamente del 1%. La mortalidad en los niños es rara, si alguna vez ocurre.

2 |



Si no me siento bien, ¿podría incluso hacerme una prueba?

- La mayoría de las personas que tienen el virus probablemente no se harán la prueba porque la cantidad limitada de pruebas disponibles debe usarse en pacientes que requieren hospitalización.
- El 80% de las personas que contraen coronavirus experimentan síntomas leves.
- Aunque sólo tenga síntomas leves, si tiene fiebre, problemas respiratorios o problemas gastrointestinales, debe aislarse hasta que hayan pasado 7 días desde la última vez que tuvo síntomas.

3 |



¿Debo usar ibuprofeno si tengo el virus o si tengo fiebre?

- La FDA indica que no hay suficiente información sobre si el ibuprofeno afecta negativamente al COVID-19.
- La fiebre y la inflamación son la respuesta natural del cuerpo para combatir las infecciones, así que usar un medicamento antiinflamatorio como el ibuprofeno debilita el sistema de defensa del cuerpo.
- La fiebre es nuestra aliada. El aumento de temperatura en el cuerpo no sólo mata el virus, sino que generalmente nos hace sentir bastante mal, lo que nos hace practicar el distanciamiento social al permanecer en cama.

4 |



¿Me protegerán las mascarillas y guantes?

- Las mascarillas son requeridas en algunos lugares públicos y se recomiendan encarecidamente para todo el mundo.
- Los guantes no son necesarios. La mejor manera de prevenir la propagación es lavándose las manos continua y minuciosamente o usando desinfectantes para manos con al menos 60% de alcohol.

Información al alcance

Hay una gran cantidad de información en internet y en las redes sociales. Aquí, detallamos lo que necesita saber sobre el COVID-19. Para más información, por favor visit rwjbh.org/covid19

By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility,

Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

5 |



Quiero apoyar a los restaurantes locales, pero ¿es arriesgado ordenar comida para llevar?

- Aún no está claro si el COVID-19 se transmite o no a través de la boca.
- La mayoría de los virus respiratorios no son transmitidos por los alimentos.
- La saliva y el ácido del estómago son muy buenos para matar gérmenes, por lo que el riesgo en comida para llevar es mínimo.

6 |



Comprar comestibles: ¿debería ir y, si es así, con qué frecuencia?

- El COVID-19 puede vivir potencialmente en cajas y latas hasta 24 horas, por lo que no puede hacer daño limpiar los alimentos cuando llegue a casa, especialmente los artículos congelados. Esto también le puede proporcionar tranquilidad, que es igualmente importante en estos tiempos.
- La forma más común de transmisión del virus es interactuando cara a cara con una persona infectada, por lo que querrá limitar el tiempo que pase en multitud. Intente frecuentar las tiendas de comestibles que sólo permiten un cierto número de personas a la vez y manténgase a seis pies de distancia de los demás mientras está dentro la tienda.

7 |



El COVID-19 me causa mucha ansiedad, ¿qué puedo hacer para tranquilizarme?

- Muchas aplicaciones están disponibles para el manejo del estrés y la meditación.
- Tome descansos, camine (siempre y cuando se mantenga a seis pies de distancia de los demás), lleve un diario, mantenga la comunicación con sus seres queridos, descubra qué funciona mejor para controlar su estrés.
- Apague el televisor y otros medios. Rodearse continuamente de las malas noticias no le ayudará a relajarse.

8 |



Tengo el virus, ¿y ahora qué hago?

- Si tiene síntomas leves, póngase en cuarentena hasta que no haya tenido síntomas por 7 días.
- No hay evidencia de que el ejercicio afecte negativamente a los pacientes con el virus, así que coma bien, descanse y manténgase tan activo como pueda mientras se aísla.
- Si comienza a experimentar dificultad para respirar, llame a su médico de inmediato.
- No se sabe cuánto tiempo las personas con el COVID-19 son contagiosas, por lo tanto, use una mascarilla en público después de terminar la cuarentena para evitar la propagación a través de gotas de tos o estornudos.

Fast Facts:

There is an abundance of information online and in social media. Here, we break down what you need to know about COVID-19.

For more information, please visit rwjbh.org/covid19

1 |



I'm young, can I still get sick?

- You most definitely can still get the virus, and still get it badly if you're young.
- The younger you are, the less likely you are to get the virus severely and need to be hospitalized, but it's still possible.
- The mortality rate for young adults is roughly 1%. Mortality rarely, if ever, occurs in children.

2 |



If I don't feel well, will I even be able to get a test?

- Most people who have the virus probably won't be tested because the limited number of available tests need to be used on patients who require hospitalization.
- 80% of people who get coronavirus experience mild symptoms.
- Even if you only have mild symptoms, if you are experiencing fever, respiratory issues or GI trouble, self-isolate until it has been 7 days since you last had symptoms.

3 |



Should I use ibuprofen if I have the virus or if I have a fever?

- The FDA has said that there is not enough information about whether ibuprofen negatively affects COVID-19.
- Fever and inflammation are the body's natural response to fighting infection, so to use an anti-inflammatory drug like ibuprofen is weakening the body's defense system.
- Fever is our friend. Not only does raising the body's temperature kill the virus, it also usually makes us feel pretty bad, causing us to practice social distancing by staying in bed.

4 |



Masks and gloves, will they protect me?

- Face masks are required in some public places and strongly recommended for everyone.
- Gloves are not necessary. The best way to prevent the spread is to continually and thoroughly wash your hands or use hand sanitizer with at least 60% alcohol.

RWJBarnabas
HEALTH

Let's be healthy together.

By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility, 4/3/20.

Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.

Fast Facts:

There is an abundance of information online and in social media. Here, we break down what you need to know about COVID-19.

For more information, please visit rwjbh.org/covid19

RWJBarnabas
HEALTH

Let's be healthy together.

5



I want to support local restaurants, but is getting take-out risky?

- It is not clear yet whether or not COVID-19 is transmitted through the mouth.
- Most respiratory viruses are not food borne.
- Saliva and stomach acid are very good at killing germs, so there is minimal risk involved in getting take-out.

6



Grocery shopping: should I go at all and if so, how often?

- COVID-19 can potentially live on boxes and cans for up to 24-hours, so it can't hurt to wipe groceries down when you get home – especially frozen items. It can also provide peace of mind, which is equally as important in these times.
- The most common way the virus is transmitted is through face to face interaction with an infected person, so you will want to limit the time you spend in crowds. Try to frequent grocery stores that are only admitting a certain number of people at a time and to stay six feet away from others while inside the store.

7



COVID-19 is causing me lots of anxiety, what can I do to help?

- Many apps are available for stress management and meditation.
- Take breaks, take walks (as long as you are staying six feet away from others), keep a journal, keep in contact with loved ones, find out what works best for managing your stress.
- Turn off the television and other media. Continually surrounding yourself with bad news won't help you relax.

8



I have the virus, now what?

- If you have mild symptoms, self-quarantine until you have been symptom-free for 7 days.
- There is no evidence that exercise negatively affects patients with the virus, so eat well, rest up and stay as active as you can while self-isolating.
- If you begin to experience difficulty breathing, call your health care provider immediately.
- It is not known how long people with COVID-19 are contagious, so wear a mask in public after ending self-quarantine to prevent spreading droplets from coughing or sneezing.

By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility, 4/3/20.

Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.