

# Para las personas que están en prisiones y cárceles

Enlace accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/living-prisons-jails.html>

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Este virus se transmite<sup>1</sup> fácilmente de persona a persona. Es importante que usted se proteja<sup>2</sup> contra el COVID-19 porque puede enfermarlo gravemente.\*

Debemos hacer todas estas cosas para derrotar al COVID-19.

## Estar en una prisión o una cárcel lo pone en mayor riesgo de contraer el COVID-19 debido a lo siguiente:

- Podría ser difícil mantenerse al menos a 6 pies (2 metros, el largo de 2 brazos)<sup>3</sup> de los demás.
- Tal vez no haya suficiente espacio para mantener a las personas con COVID-19 alejadas de los demás.
- Podría estar compartiendo el espacio con alguien que tiene el virus y no lo sabe, debido a que no tiene tos ni otros síntomas.
- El personal o los visitantes podrían tener el virus y no saberlo.



Ponernos una mascarilla



Mantenernos al menos a 6 pies/2 metros de los demás cuando sea posible



Lavarnos las manos



Vacunarnos

## Acerca del COVID-19

- Muchas personas que tienen el COVID-19 no se sienten enfermas.
- Entre los signos y síntomas de COVID-19<sup>4</sup> que tienen las que sí se sienten enfermas están:
  - » Fiebre/escalofríos
  - » Pérdida reciente del gusto o del olfato
  - » Tos
  - » Dolor de garganta
  - » Cansancio
  - » Congestión nasal o moqueo
  - » Dificultad para respirar
  - » Náuseas/vómitos
  - » Dolor de cabeza o en el cuerpo
  - » Diarrea



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

## Cómo se propaga el COVID-19

El virus se propaga<sup>5</sup> cuando una persona con COVID-19 respira, tose, estornuda, habla o canta a menos de 6 pies (2 metros) de los demás.

- Las gotitas se forman cuando uno respira. Estas gotitas pueden contener el virus. Si otras personas que están cerca las inhalan, pueden infectarse.
- Las gotitas pueden permanecer en el aire de minutos a horas. También pueden infectar a alguien que esté a más de 6 pies (2 metros) de distancia.
- Si bien es menos común, las personas también podrían infectarse al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

## Personas en riesgo de tener el COVID-19

- Cualquier persona puede infectarse.
- Los adultos mayores<sup>6</sup> y las personas con ciertas afecciones o ciertos estados de salud<sup>7</sup> tienden a enfermarse más gravemente con el COVID-19. Estos estados de salud o afecciones incluyen:
  - » Cáncer
  - » Enfermedad renal crónica
  - » Epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
  - » Problemas cardíacos
  - » Diabetes tipo 2
  - » Obesidad
  - » Tabaquismo
  - » Enfermedad de células falciformes
  - » Embarazo
  - » Sistema inmunitario debilitado debido a un trasplante de órgano sólido
  - » Síndrome de Down

Si usted tiene alguna de estas afecciones o alguno de estos estados de salud, es más importante que nunca que se proteja y se ponga la vacuna contra el COVID-19<sup>8</sup> cuando esté disponible para usted.

## Protéjase y proteja a los demás

- Trate de mantenerse al menos a 6 pies (2 metros)<sup>3</sup> de los demás, especialmente de las personas que no sean de su pabellón.
  - » Otras situaciones en las que usted debe tratar de mantener distancia son:
    - Durante el tiempo de recreación, especialmente en áreas interiores.
    - Durante las comidas (si está en un comedor con personas de otros pabellones).
    - Cuando camine por los pasillos.
- Póngase una mascarilla<sup>9</sup> que le cubra la nariz y la boca, especialmente cuando esté cerca del personal o de personas de otros pabellones.
- Siempre lávese las manos<sup>10</sup> con agua y jabón por al menos 20 segundos<sup>\*\*</sup>:
  - » Después de tocar la mascarilla
  - » Antes de tocarse la cara
  - » Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
  - » Después de ir al baño
  - » Antes de comer
  - » Antes y después de preparar alimentos
  - » Antes de tomar medicamentos

## Espacios comunes

- Evite compartir tenedores, cucharas, platos, vasos y tazas.
- Vaya afuera en su tiempo de recreación, si puede.
- Duerma con la cabeza para el lado donde otros tienen los pies, si hay más de una cama en ese espacio. Esto le da más espacio entre su cara y la de los que estén a su alrededor.
- Si se permiten visitas, se les hará la prueba del COVID-19 y se les pedirá que se pongan una mascarilla.
  - » Los visitantes no podrán entrar al edificio si no son autorizados después del proceso de pruebas (por ejemplo, un chequeo de temperatura) o si se niegan a que les hagan pruebas.

## Si usted estuvo cerca de alguien con COVID-19

- Se le podría hacer la prueba del virus aunque no se sienta enfermo.
- Se lo mandará a un área alejado de los demás. A esto se le llama cuarentena.
  - » En la cuarentena se separa a las personas que estuvieron expuestas al COVID-19 para ver si presentan la enfermedad.
  - » Este espacio podría ser una celda para una persona o un área grande donde hay otras personas.
  - » La cuarentena ayuda a protegerlo para que no contraiga el virus ni lo transmita a los demás.

## Qué hacer si se siente enfermo

- Avísele a un oficial o a un miembro del personal del establecimiento penitenciario si se siente enfermo, para que pueda recibir atención médica.
- Tal vez se lo envíe a un área donde estará solo. Esto se llama aislamiento médico.
  - » El aislamiento médico separa a las personas que podrían tener COVID-19 de las personas que no están enfermas. Esto se hace para que usted no enferme a los demás.
  - » Este espacio podría ser una celda para una persona o un área grande donde hay otras personas que también están enfermas.
  - » El aislamiento médico *no* es para castigarlo.
- Es probable que le hagan la prueba del COVID-19.
  - » Si el resultado es positivo y muestra que usted tiene COVID-19, deberá quedarse en aislamiento médico por al menos 10 días.
  - » Si el resultado es negativo, pero estuvo cerca de alguien con COVID-19, tal vez lo manden a un área de cuarentena por 14 días para ver si presenta COVID-19.
    - Un resultado negativo significa que usted probablemente no tenía COVID-19 cuando le hicieron la prueba o que era muy temprano en la infección.
    - Usted podría estar expuesto al COVID-19 después de que le hagan la prueba.
    - Es probable que le hagan la prueba otra vez.

## Recursos

- Consulte la página web de los CDC “Cómo protegerse y proteger a los demás”<sup>11</sup> para obtener más información sobre las principales formas de desacelerar la propagación del COVID-19.
- Es natural sentir estrés, angustia y preocupación durante la pandemia de COVID-19. Remítase a la página web de los CDC “Cómo manejar el estrés”<sup>12</sup> para ver más detalles sobre cómo puede ayudarse a sí mismo y ayudar a los demás a manejar el estrés.

---

\* Esta página web contiene recomendaciones para las personas que están en prisiones y cárceles. Los CDC reconocen que podría ser difícil mantenerse a 6 pies (2 metros) y evitar las multitudes en estos entornos.

\*\* Si está disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol cuando no tenga acceso inmediato a agua y jabón.

## Referencias:

1. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
2. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
3. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
4. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
5. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
6. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
7. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>
8. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html>
9. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>
10. <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>
11. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
12. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>