

COMUNIDAD NEGRA/AFROAMERICANA

Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

Los estudios señalan que la comunidad negra/afroamericana corre un mayor riesgo enfermarse gravemente y morir por el COVID-19.



¿Por qué el COVID-19 es más mortal para la comunidad negra/afroamericana en comparación con otras?

El COVID-19 destaca la historia de racismo y acceso desigual a entornos saludables que puede dificultar la prevención y el control de problemas de salud como la hipertensión, el asma, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Las personas con dichos problemas de salud, cáncer o VIH corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente y morir por el COVID-19.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a mi comunidad del COVID-19?

- El COVID-19 todavía no desaparece. Cuando los negocios reabran sus puertas, evite las 3 C: espacios confinados, conglomerados de personas y contacto cercano con otros.
- Manténgase a una distancia de al menos 6 pies de otras personas cuando esté fuera de su casa.
- Utilice cobertores faciales de tela cuando esté en presencia de otras personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos si éstas no están limpias.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Limite las reuniones a no más de 3 hogares, reúnanse al aire libre durante 2 horas o menos y cumpla con las demás reglas de la guía para [reuniones pequeñas](#).



¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi familia cuando estoy en el trabajo?

- En el trabajo, trate de mantenerse a una distancia de al menos 6 pies de los demás, utilice un cobertor facial de tela y lávese las manos con frecuencia, incluso antes y después del trabajo y durante los descansos.
- Si toma el tren o el autobús, use un cobertor facial de tela, manténgase lo más lejos posible de los demás, evite tocarse la cara y lávese las manos o utilice un desinfectante para manos antes y después de bajar del transporte.
- Siga las normas adoptadas por su empleador para proteger su salud. Si su empleador no cumple con las leyes que protegen a los trabajadores del COVID-19, comuníquese con Salud Ambiental al 1-888-700-9995.



¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- Si tiene dificultad para respirar o para retener líquidos, vaya a una sala de emergencias o [llame al 9-1-1](#).
- Los adultos mayores, las personas con problemas de salud subyacentes como diabetes, presión arterial alta, enfermedades pulmonares, renales o cardíacas, o VIH deben llamar a su proveedor de atención médica, incluso si los síntomas son leves.
- Si presenta algún síntoma, quédese en casa y hable con su médico sobre la necesidad de realizarse la prueba de detección. Asegúrese de informarle si los síntomas empeoran.
- Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo, quédese en su casa y manténgase alejado de los demás durante 10 días Y hasta que no tenga fiebre durante 24 horas Y los síntomas mejoren.
- Es mejor realizarse la prueba de detección a través de un médico. Si no cuenta con uno, [llame al 2-1-1](#). Para más información sobre los sitios móviles de prueba de detección GRATUITAS en el condado, visite la página web <https://covid19.lacounty.gov/testing>.



¿Qué está haciendo Salud Pública para abordar el impacto del COVID-19 en la comunidad negra/afroamericana?

Estamos trabajando con socios para facilitar el mantenimiento de la salud frente al COVID-19. Por ejemplo:

- Contar con más sitios de prueba que estén más cerca de las comunidades que más lo necesiten.
- Asegurarse de que aquellos afectados por el COVID-19 dispongan de atención y apoyo médico.
- Compartir la información más reciente sobre el COVID-19 en nuestras páginas de redes sociales [@lapublichealth](#).

