

Preguntas frecuentes – Aviso de Salud Pública de SJBPH para frenar la propagación de la COVID-19

¿Qué es un Aviso de Salud Pública?

Un Aviso de Salud Pública es un conjunto formal de recomendaciones (directivas) fuertes que se le proporciona a una comunidad con precauciones de prevención bien documentadas para mantener la comunidad a salvo contra un riesgo de salud pública establecido. El aviso se dirige tanto a los negocios como a la población en general.

¿Cuándo entra en vigor el aviso?

San Juan Basin Public Health (SJBPH) ha tenido un Aviso de Salud Pública en vigor desde la primavera de 2021. La versión que entró en vigor el primero de marzo de 2022 incluye la información más actualizada para mantener la comunidad segura y sana.

¿Por qué hay un Aviso de Salud Pública en vigor?

Las variantes graves y altamente transmisibles de COVID-19 están presentes en los condados de Archuleta y La Plata. SJBPH sigue urgiendo encarecidamente a los habitantes que se protejan, mediante un Aviso de Salud Pública que se basa en los “niveles comunitarios de COVID-19” de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El Aviso de Salud Pública puede consultarse [aquí](#).

El riesgo de contraer la COVID-19 sigue en alto, especialmente cuando uno participa en actividades en interiores fuera del hogar. Los habitantes y dueños de negocios que se comprometan a seguir el Aviso de Salud Pública local de San Juan Basin Public Health aumentan su probabilidad de mantenerse seguros y sanos. Se elaboró este documento de preguntas frecuentes para ayudarlo a usted a entender y seguir las recomendaciones fuertes incluidas en el aviso de una manera fácil.

¿Cómo se miden los niveles de COVID-19 en las comunidades?

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) actualizó su sistema de clasificación para evaluar los niveles de COVID-19 en la comunidad en bajo, medio o alto. Esta medida no tan solo abarca los niveles de transmisión comunitaria, sino que también considera el porcentaje de camas hospitalarias disponibles en nuestra región y el número de hospitalizaciones.

Una mayor carga para el sistema sanitario está ligada a un mayor riesgo de mortalidad proveniente de la COVID-19 y limita los recursos disponibles para los pacientes que no tienen COVID-19. El nuevo sistema de clasificación para los niveles de COVID-19 en las comunidades proporciona un enfoque más amplio para evaluar los niveles en la comunidad y dar forma a las recomendaciones y decisiones sobre las estrategias de prevención de la COVID-19 para la salud pública. Esto limita el estrés sobre el sistema sanitario y garantiza que los recursos siguen estando disponibles para cualquier persona que sufra una afección médica que requiere del cuidado médico. **Usted puede revisar más información sobre los niveles de COVID-19 en las comunidades y consultar los datos de su condado [aquí](#).**

**¿Cómo puedo utilizar la información sobre los niveles de COVID-19 en las comunidades?
¿Cuáles son las medidas de prevención que yo debería de tomar para disminuir el riesgo de la transmisión de la COVID-19?**

Las recomendaciones para la prevención de la COVID-19 se basan en los niveles de COVID-19 en las comunidades actuales, según la clasificación de los CDC. SJBPH seguirá monitoreando la clasificación de los niveles en las comunidades de nuestra región y notificará a la población en el caso de recomendarse nuevas medidas de prevención.

Usted puede revisar más información sobre los niveles de COVID-19 en las comunidades y consultar los datos de su condado [aquí](#).

Las recomendaciones de SJBPH y los CDC para los niveles de COVID-19 en las comunidades incluyen las siguientes:

- **Bajo:**
 - En todos los niveles comunitarios de COVID-19, los miembros de la comunidad deberían:
 - Mantenerse al día con sus [vacunas y dosis de refuerzo](#)
 - Aumentar la ventilación en los espacios interiores
 - Seguir las directrices para [el aislamiento y cuarentena](#), lo que incluye [hacerse una prueba](#) en caso de una exposición a la COVID-19 o síntomas de COVID-19
 - Las personas con alto riesgo de COVID-19, las inmunocomprometidas incluidas, o que vivan con alguien vulnerable pueden considerar usar una mascarilla en espacios interiores públicos. Las personas con alto riesgo de la COVID-19 deberían consultar con su médico de cabecera para determinar las medidas adicionales de prevención necesarias.
- **Medio:**
 - Además de las medidas preventivas que se mantienen en los niveles inferiores, las personas con alto riesgo de la COVID-19, las inmunocomprometidas incluidas, o que vivan con una persona vulnerable deberían usar una mascarilla en espacios interiores públicos.
- **Alto:**
 - Los miembros de la comunidad deberían usar mascarillas bien ajustadas en lugares públicos, sin importar su condición de vacunación.
 - Las personas con mayor riesgo deberían considerar usar una mascarilla N-95 o KN-95 y reducir sus actividades no esenciales en espacios interiores.

Saber más sobre los niveles actuales: Condado de [Archuleta](#) y condado de [La Plata](#).

Vacunas y tratamientos

¿Califico para una dosis de refuerzo?

Existen pruebas convincentes que demuestran que las dosis de refuerzo proporcionan una protección significativamente ampliada contra la variante ómicron y la cepa BA2, la que domina en Colorado.

Se autorizan y se recomiendan las vacunas de refuerzo para estos grupos:

- Personas de 5 a 17 años: deberían obtener un refuerzo de Pfizer al menos cinco meses después de completar la serie inicial de dos dosis. Los jóvenes de 5 a 17 solo pueden obtener la vacuna de Pfizer.
- Personas mayores de 18: deberían obtener un refuerzo al menos cinco meses después de su segunda dosis de Moderna o Pfizer y al menos dos meses después de su primera dosis de Johnson & Johnson.
- Las personas mayores de 50 deberían obtener un segundo refuerzo al menos cuatro meses después de su primera dosis de refuerzo.
- Las personas mayores de 12 con el sistema inmunológico comprometido en grado moderado o grave deberían recibir un total de cinco dosis de una vacuna de ARNm contra COVID-19 para mantenerse al día (o cuatro dosis para aquellos que se vacunaron con la serie de J&J originalmente). Los jóvenes de 5 a 17 años solo pueden obtener la vacuna de Pfizer.
- Para calcular el número de dosis recomendadas para usted, puede utilizar la [calculadora de dosis](#) del CDPHE.

Para leer más sobre los requisitos para las dosis de refuerzo y programar su próxima dosis, haga clic [aquí](#).

¿Tendré que vacunarme para poder trabajar?

Según los reglamentos del gobierno federal, los trabajadores sanitarios que trabajen en una instalación que reciba fondos de Medicare o Medicaid deben estar vacunados contra la COVID-19. Los requisitos de vacunación para los contratistas del gobierno federal y sus empleados quedan indefinidos, dado que este reglamento permanece bajo revisión judicial.

Los empleadores tienen el derecho de requerir la vacunación para sus empleados, aun cuando no exista una obligación del gobierno federal. Es posible que apliquen ciertas limitaciones. Más información está disponible en [este enlace](#).

¿Puedo recibir los tratamientos de anticuerpos monoclonales?

Se producen los anticuerpos monoclonales para reconocer las espículas proteínicas de la COVID-19 e interferir con su capacidad de infectar una célula. Los tratamientos de anticuerpos monoclonales ya están disponibles en el sudoeste de Colorado. Estos tratamientos pueden ayudar a prevenir la enfermedad grave para ciertas personas mayores de 12 años que se infectan con la COVID-19, que tienen síntomas leves o moderados y que tienen alto riesgo de desarrollar la COVID-19 grave debido a su edad o afección médica. Las personas que cumplen con estos requisitos deberían consultar con su médico para un posible referente para la terapia de anticuerpos monoclonales.

Para saber más sobre los anticuerpos monoclonales y los requisitos para el tratamiento, visite [este enlace](#).

Cubiertas faciales y mitigación de transmisión

Estoy vacunado, ¿necesito usar una mascarilla?

Aunque la vacuna da una protección contra la COVID-19, no puede controlar la propagación de la COVID-19 sola. Un enfoque de niveles es más eficaz para controlar la infección y prevenir las hospitalizaciones y muertes. Esto significa usar mascarillas en todos los espacios interiores públicos y negocios, hacerse la prueba cuando expuesto, lavarse las manos completa y frecuentemente, y obtener la vacunación completa. La evidencia sigue demostrando que usar una cubierta facial bien ajustada y de alta calidad, tal como una mascarilla quirúrgica o un respirador, se asocia con una probabilidad menor de transmitir o adquirir una infección de COVID-19.

SJBPH urge a las personas vulnerables y quienes viven con personas vulnerables en los condados de Archuleta y La Plata a usar una cubierta facial bien ajustada y de alta calidad mientras están en espacios públicos interiores cuando el nivel comunitario de COVID-19 se califica como “mediano” o “alto”, a menos que la persona no pueda tolerar una cubierta facial por motivos médicos o que tenga dos años o menos.

SJBPH pone hincapié en que las personas deberían seguir los requisitos del uso de mascarillas enumeradas en las directrices de aislamiento y cuarentena, la que se encuentran [aquí](#).

Recordamos a todas las personas de los condados de La Plata y Archuleta que en todos los “niveles comunitarios”, pueden usar mascarillas de acuerdo con su preferencia personal. Las mascarillas de alta calidad están disponibles de manera gratuita en las oficinas de SJBPH en Durango y Pagosa Springs.

Las normas del gobierno federal sobre el uso de mascarillas en el transporte público, viajes aéreos y otros modos de transporte, los taxis y servicios privados de vehículos compartidos tales como Lyft y Uber incluidos, están en vigor. Para saber más, visite este [enlace](#).

¿Qué más puedo hacer para frenar la propagación, aparte de usar mascarillas en espacios interiores públicos?

SJBPH urge a todos los miembros de la comunidad a seguir las precauciones de salud pública críticas para prevenir la propagación de la COVID-19. Para saber más sobre la prevención, haga clic [aquí](#).

- Observar la higiene manual apropiada (lavarse las manos por un mínimo de 20 segundos).
- ¡Vacunarse!
- Hacerse la prueba en caso de inquietud con relación a una exposición a la COVID-19. Si uno no está vacunado, debería considere hacerse las pruebas regularmente o pruebas de monitoreo.
- Ponerse en cuarentena y monitorear sus síntomas si sospecha una exposición.
- Realizar reuniones con amigos y familiares al aire libre, cuando posible.

- Cuando el nivel comunitario “alto”, respetar el distanciamiento social en los espacios públicos cuando no se comparte la condición de vacunación (mantener una distancia de 6 pies o 2 metros de los demás).

Cuando se califica el nivel comunitario como “alto”, SJBPH recomienda que los habitantes y visitantes solo frecuenten los establecimientos interiores y eventos especiales que cumplan con las recomendaciones de cubiertas faciales y distanciamiento social del Aviso de Salud Pública; estos lugares presentan menos riesgo a su salud que los lugares que no obligan las mascarillas o limitan la capacidad para facilitar el distanciamiento social.

Propietarios de negocios

¿Cómo puede seguir el Aviso y ayudar a mantener la comunidad segura mi negocio?

Los propietarios, operadores o gerentes de los negocios y otros entornos interiores públicos deberían seguir los niveles comunitarios de COVID-19 y ajustar sus operaciones para adaptarse a las recomendaciones del nivel actual. SJBPH recomienda que las organizaciones comerciales, instituciones públicas y eventos especiales consideren o requieran la completa vacunación contra COVID-19 de sus empleados, clientes y/o invitados, o requieran que presenten una prueba negativa reciente (menos de 48 horas) para poder entrar. La vacunación extendida combinada con otras estrategias de mitigación sigue siendo el mejor enfoque para reducir la carga de la enfermedad en nuestra comunidad.

¿Cuáles son los pasos que debería tomar yo para mantener a mis empleados a salvo y prevenir un brote de COVID-19 en mi lugar de trabajo?

SJBPH recomienda a los empleadores y operadores de negocios y eventos que implementen las medidas de control de transmisión a continuación en los espacios interiores públicos:

- Monitorear los síntomas de los empleados en el trabajo o en casa antes de trabajar.
- Promover las pruebas y la vacunación entre el personal.
- En el caso de que un empleado informe sobre los síntomas de COVID-19 o dé positivo, tome estas medidas:
 - Envíe al empleado a su casa de inmediato. Instruya al empleado que se haga una prueba, si no lo ha hecho aún.
 - Siga las pautas de SJBPH para la cuarentena y el aislamiento, asegurándose de que el empleado no vuelva a trabajar hasta que el periodo de cuarentena o aislamiento se haya terminado. Para saber más, haga clic [aquí](#).
 - En el caso de que cinco empleados o más tengan síntomas de COVID-19, comuníquese con SJBPH y coopere con los investigadores de brotes.
 - Proporcione acomodaciones de trabajo para las personas con un riesgo de la enfermedad grave de COVID-19, por ejemplo, el teletrabajo, hasta que pueda vacunarse completamente. Cuando posible, promueva y posibilite el trabajo remoto.
- Cuando los niveles comunitarios se califican de “medio” o “alto”, considere posibilitar las opciones de trabajo remoto.
- Considerar requerir el uso de mascarillas bien ajustadas y de alta calidad entre los empleados y clientes, especialmente cuando el establecimiento o evento tiene una pobre ventilación o el nivel comunitario del condado de la instalación o el evento está “alto”.

Todos los empleadores en el estado, sin importar su tamaño, tienen la obligación de proporcionar un suplemento de 80 horas de permiso relacionado con la COVID en el 2021, el que incluye permiso por enfermedad al vacunarse contra la COVID-19 y recuperar de los efectos secundarios que previenen el trabajo del empleado. Más información sobre este requisito está disponible en [este enlace](#). El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE, por sus siglas en inglés) proporciona a los empleadores un apoyo de mitigación con más detalles en [este enlace](#).