



El futuro
es de todos

Cancillería
Consulado de Colombia
en Chicago

Guía de atención para población colombiana en el marco de la emergencia ocasionada por el virus COVID-19

CONSULADO GENERAL DE COLOMBIA EN CHICAGO

24 DE MARZO DE 2020

Estimado compatriota:

Este documento ha sido creado con fines orientativos en el marco de la emergencia generada como producto del brote del COVID-19. En éste se incluyen diferentes recursos en los que se establecen rutas de acceso para servicios de atención médica, alimentación y alojamiento, entre otros.

Será potestad de las instituciones aquí enlistadas evaluar y prestar atención a quien lo solicite.

Tenga en cuenta que cada país es soberano en la adopción de las medidas para hacer frente a esta contingencia, y las restricciones pueden variar con el transcurso de los días.

Para información general sobre el manejo del COVID-19 en Estados Unidos (síntomas, aislamiento, medidas de salud e información general), por favor visite:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

1. Alojamiento de emergencia

El Consulado General de Colombia en Chicago no cuenta con recursos económicos para proporcionar alojamiento. Sin embargo, en caso de que lo llegara a necesitar, a continuación, se señala un enlace en el que puede consultar los refugios según el Estado en el que se encuentre:

<https://www.shelterlist.com/>

La mayoría de los refugios registrados en este buscador, tienen la posibilidad de proveer alimentos.

Tenga en cuenta que en cualquier caso, usted puede acudir a un hospital público o a una estación de policía, en donde lo ayudaran a ubicar un refugio disponible.

2. Acceso a alimentos

En el siguiente enlace podrá acceder al localizador de la red nacional de bancos de alimentos Feeding America. Puede ubicar el más cercano a usted, buscando por código postal o por Estado:

- <https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

3. Acceso a salud

Consulte a un médico si presenta síntomas y ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área en la que haya propagación en curso del COVID-19.

Los síntomas pueden incluir:

- Tos
- Fiebre
- Dificultad para respirar

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus, tome las siguientes medidas recomendadas por CDC (Centers for Disease Control and Prevention):

- **Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica.** Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- **Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa.** En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. De ser posible, use un baño únicamente para usted.
- **Llame antes de ir al médico.** Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.
- **Use una mascarilla.** Use mascarilla cuando esté cerca de otras personas o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.** Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- **Evite compartir artículos del hogar de uso personal.** No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o

mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, los debe lavar bien con agua y jabón.

- **Límpiese las manos con frecuencia.** Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.** Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.
- **Vigile sus síntomas.** Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o que lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

- **Interrupción del aislamiento en la casa.** Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.

A continuación, encontrará un enlace en donde puede consultar los centros de salud a los que pueden acudir las personas con bajos recursos económicos. Usted puede llamar a alguno de estos centros para consultar la disponibilidad y ruta de acceso para realizarse una prueba de COVID-19.

<https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Adicionalmente, puede encontrar servicios de clínicas de caridad en los siguientes enlaces:

- National Association of Free and Charitable clinics <https://www.nafcclinics.org/find-clinic>
- Asociación de Clínicas Gratuitas y Caritativas de Illinois <https://www.illinoisfreeclinics.org/clinic-search/clinic-directory>

6. Manejo de ansiedad y estrés

La declaración del virus del COVID-19 como pandemia puede generar sensación de estrés y ansiedad en algunas personas, dadas las actuales circunstancias de incertidumbre que se viven alrededor del mundo.

De acuerdo con lo señalado por CDC, durante un brote de enfermedad infecciosa este tipo de sensaciones pueden incluir:

- Temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.
- Cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Para ayudar a bajar el nivel de estrés, CDC recomienda:

- Evite consultar información de forma permanente sobre el virus. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo.
- Cuide su bienestar: aliméntese saludablemente, haga ejercicio, duerma lo suficiente y evite el consumo de alcohol y drogas.
- Realice actividades que disfrute y que le causen relajación.
- Hable con las personas en las que confía acerca de sus preocupaciones.

Si usted o alguien que conoce se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o sienten que quieren hacerse daño a sí mismos o a los demás, llame:

- al 911
- a la línea telefónica de ayuda para sobrellevar la angustia provocada por desastres de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto que diga TalkWithUs al 66746. (Línea TTY: 1-800-846-8517)

Para mayor información con respecto a este tema, consulte el siguiente enlace:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html>

7. Recomendaciones para colombianos en Estados Unidos cuya estadía autorizada esté próxima a vencerse

Por el momento, el Servicio de Inmigración de los Estados Unidos (USCIS por sus siglas en inglés) no ha implementado una política de extensión de estadía ipso facto o medidas diferentes al conducto regular, para que las personas que se encuentren en el país con visa de visitante (B1/B2) y que su estadía autorizada este próxima a vencerse, puedan ampliarla.

La extensión de estadía como visitante se realiza mediante el formulario I-539, el cual se presenta ante USCIS, de manera electrónica o por correo postal. El formulario, las instrucciones para diligenciarlo, los costos y otros detalles pueden ser consultados en el siguiente enlace:

<https://www.uscis.gov/es/formularios/i-539>

Si usted va a aducir al cierre de fronteras de su país de origen y la inhabilidad para obtener un tiquete de vuelo, se recomienda adjuntar toda la evidencia de las gestiones realizadas para salir del país.

Tenga en cuenta que la sola petición de extensión no implica una autorización o aprobación para extender su permanencia en Estados Unidos.

Adicionalmente, es importante destacar que a partir del 24 de febrero de 2020, USCIS comenzó a implementar la regla final de Inadmisibilidad por Motivos de Carga Pública, la cual aplica para peticiones de extensión o cambio de estatus de no inmigrante.

Esta es una orientación de carácter general y no constituye asesoría legal. Como consecuencia el Consulado no asume responsabilidad alguna sobre este trámite ni sobre medidas de carácter discrecional que adopten las autoridades locales.

Se recomienda consultar con un abogado licenciado en los Estados Unidos para obtener asesoría legal pertinente para su caso en particular, así como visitar la página web de inmigración con frecuencia, en caso de que se llegara a presentar alguna novedad relacionada con este tema: www.uscis.gov

8. Enlaces con información oficial sobre el manejo de COVID-19 por Estado

Le sugerimos consultar fuentes oficiales para enterarse de las medidas acogidas en el Estado en el que se encuentra ubicado. A continuación, se incluye un listado con recursos informativos de interés:

Estado	Fuentes oficiales
Illinois	Illinois Department of Public Health http://www.dph.illinois.gov/topics-services/diseases-and-conditions/diseases-a-z-list/coronavirus
Dakota del Norte	North Dakota Department of Health https://www.health.nd.gov/diseases-conditions/coronavirus
Dakota del Sur	South Dakota Department of Health https://doh.sd.gov/news/Coronavirus.aspx
Indiana	Indiana Department of Health https://www.in.gov/coronavirus/
Iowa	Iowa Department of Public Health

	https://idph.iowa.gov/Emerging-Health-Issues/Novel-Coronavirus
Kansas	Kansas Department of Health and Environment https://govstatus.egov.com/coronavirus
Nebraska	Nebraska Department of Health and Human Services http://dhhs.ne.gov/Pages/Coronavirus.aspx
Michigan	Michigan Department of Health and Human Services https://www.michigan.gov/coronavirus
Minnesota	Minnesota Department of Health https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/spanish.html
Missouri	Missouri Department of Health and Senior Services https://health.mo.gov/living/healthcondiseases/communicable/novel-coronavirus/
Ohio	Ohio Department of Health https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/Novel-Coronavirus/2019-nCoV
Wisconsin	Wisconsin Department of Health Services https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/index.htm