

Transcription

Production	Conversations COVID 19
Episode	One / Social Distancing (Spanish)
Duration	08'13"
Deliver format	H264

COVID Ep2 Spanish Transcription

Diana- Hola. Soy Diana Peregrina y me gustaría darles la bienvenida a Conversaciones COVID-19. El programa que analiza y explora los impactos físicos y sociales del virus en nuestra comunidad, aquí en el condado de Skagit al noroeste del pacifico.

Este virus es ciego al género, raza y cultura. Todos somos vulnerables. Pero si nos mantenemos informados y trabajamos juntos como comunidad, podemos reducir drásticamente el impacto en nuestros amigos, familia y seres queridos. Y es por eso que nuestro primer episodio, es sobre la importancia del distanciamiento social.

El día de hoy nos acompaña Graciela Ibarra. Ella es trabajadora de salud comunitaria del departamento de salud publica en el condado de Skagit.

Diana- Bienvenida, Graciela.

Muchas gracias, Graciela por acompañarnos. Y pues, queremos saber por qué es tan importante el tema del distanciamiento social. Sabemos que, en nuestra cultura latina, pues, las reuniones, la familia es muy importante y, a veces nos cuesta un poquito de trabajo, entonces, ¿por qué es tan importante?

Graciela- Pues, el distanciamiento social es muy importante, porque esta enfermedad se transmite de persona a persona. Entonces, estamos tratando de reducir que se transmita la enfermedad; y si no estamos juntos, la enfermedad se reduce. Entonces, la recomendación es que estés como a 6 pies de distanciamiento de otra gente. Y, si estamos en reuniones familiares o quinceañeras o bodas, obvio estamos más cerca que eso. Por eso es muy recomendado ahorita.

Diana- Muy bien. Entonces, nos puedes definir ¿qué es un distanciamiento social aceptable? Mencionabas que 6 pies. Que, ¿Qué otras reglas debemos de seguir?

Graciela- Lo de las otras reglas, es, tratar de no atender fiestas o eventos sociales y tratar de no estar en grupos de más de 9 personas. La recomendación es, y estamos siguiendo las reglas del gobernador y el estado de Washington, y la recomendación es, no estar en grupos de más de 9 personas.

Diana- Y, por ejemplo, ¿Qué tipo de reuniones, en nuestra comunidad, se te vienen a la mente que pudieran ser aceptadas?

Graciela- Pues, simplemente las misas en las iglesias, las quinceañeras, las bodas, o sencillamente una reunión de comida con los abuelos, en casa de los abuelos; es cuando uno piensa -oh, no es mucha gente-, y acabamos siendo 30 o 40 personas. Y si, somos muchos.

Diana- Así es, así pasa. Y bueno, pues, nos puedes explicar un poquito, ¿Qué es el diagrama de la curva?

Graciela- El diagrama de la curva es una curva que estamos cuidando. Si no hay distanciamiento social, entonces esta curva va aumentando. Lo que quiere decir, es, hay personas que van al doctor que no tienen gravemente una enfermedad. La recomendación es que no vayan al medico ahorita, al menos que estén batallando por respirar o que estén de veras gravemente enfermos.

Si tienen, eh, calenturas, si tienen tos, que son los síntomas, pueden entonces llamar al médico y ver que son las recomendaciones del médico. Pero si toda la gente que tiene estos síntomas empieza a ir al doctor, nos van a llenar los hospitales y las clínicas. Y, personas que realmente tienen la enfermedad y que necesitan ser, eh, que les hagan el estudio, no van a poder llegar al doctor o hacerse el estudio porque ya no tienen estudios para hacer. Entonces, si hacen esas llamadas, pueden evitar que se llenen los hospitales, y la curva se va a mantener en margen y no se va a subir.

Diana- Muy bien, Graciela. Entonces, pláticanos. ¿Cuáles son las personas que son consideradas más vulnerables o con mayor riesgo de contraer COVID-19?

Graciela- Sí, las personas más vulnerables, son personas mayores de 60 de años, mujeres embarazadas, o, personas que ya tienen enfermedades subyacentes. Por ejemplo, en nuestra cultura, hay muchas personas que tienen diabetes, lamentablemente, y otras enfermedades de algo riesgo. Entonces, ellos pueden contraer más fácilmente el virus, e igual enfermarse más gravemente que una persona que no tiene problemas de esos.

Diana- Y, si estas personas son consideradas las más vulnerables. ¿Por qué se dice que los jóvenes también deben de estar muy al pendiente de todas las recomendaciones?

Graciela- Eh, esa es una buena pregunta. Porque en nuestra cultura tenemos la tendencia de ayudar a los abuelos, ayudar a los tíos. Y, aunque los jóvenes no se enferman tan fácilmente, pueden contraer el virus igual y enfermarse igual de gravemente. Pero, aunque no se enfermen pueden contraer el virus y contagiar, pueden contagiar a otras personas. Entonces, es importante que ellos también se cuiden para que no contagien a las personas de más riesgo.

Diana- Si, sobre todo porque estamos protegiendo también a nuestra comunidad, a nuestros abuelos y seres queridos.

Graciela- Exactamente.

Diana- Muy bien, Graciela. Y bueno, pláticanos, ¿cómo podemos apoyar a las personas que son vulnerables?, en estos tiempos donde, tal vez, muchas de ellas estén aisladas socialmente.

Graciela- Eh, si, como estamos recomendando el distanciamiento social, podemos comunicarnos con ellos por teléfono, podemos si, si tienen acceso los abuelos o tíos o personas que, que se sienten que no pueden salir, a FaceTime o a videochat. De, de cualquier forma, se puede comunicar con ellos, asegurar que tienen sus necesidades que ocupan para poder, sobrevivir mientras pasa esta, esta etapa.

Diana- Así es, y también me imagino en el aspecto emocional, ¿no? Porque pues van a necesitar ese contacto.

Graciela- Exactamente. Igual también este, como dije, una llamadita por teléfono, tocarles por la ventana - ¡te traje un mandarito, aquí esta fuera! – pueden salir ellos. Mientras tu trates de mantener, tener no contacto con ellos, puedes ir a su hogar y ayudarles a hacer las compras para que ellos no salgan a las tiendas.

Diana- Graciela. Y, yo se que muchas personas de nuestra comunidad se preguntan, ¿Cuánto tiempo va a durar esto?, ¿Por cuánto más tiempo, vamos a tener que estar en este aislamiento, en esta distancia social que se recomienda?, ¿Cuánto tiempo es el que, se esta estimado que vamos a estar así?

Graciela- Igual que otras enfermedades, no tenemos el tiempo, no sabemos cuanto tiempo puede durar. Pero, entre menos estemos en lugares sociales y más practiquemos la distancia social, más rápido va a reducir la enfermedad. Esa es la recomendación.

Si quieren más información actualizada, pueden ir al sitio web del departamento de salud del estado, y es www.doh.wa.gov. Y, si quieren información del condado de Skagit, pueden ir a www.skagitcounty.net. Y ahí, la información está, pueden, ah, ah, está en español, solo le hacen clic donde dice "español", y ahí pueden recibir información actual, en español.

Diana- Perfecto. Y lo que me encanta, Graciela, es que la están actualizando todo el tiempo, ¿verdad?

Graciela- Todos los días, es en la tarde esta actualizado. Sí.

Diana- Excelente. Pues, muchas gracias.

Graciela- Fue un placer.

Diana- Volveremos con más preguntas y respuestas aquí en Conversaciones COVID-19. Gracias, manténgase saludable y sea considerado con los que lo rodean.