



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud para empleados

Abril de 2020

Escuelas públicas de Perth Amboy

COVID-19: Coronavirus

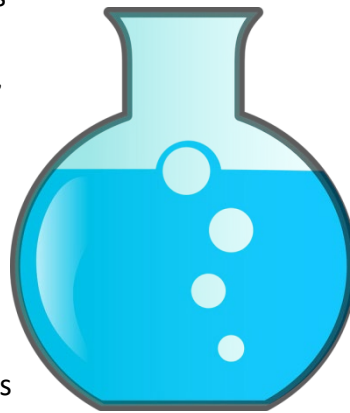
Consejo oportuno: Las manos limpias son importantes para combatir los gérmenes. Las manos sucias transmiten enfermedades. ¿Cuál es la mejor técnica de lavado de manos? Mire este breve [video](#) de los CDC.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los coronavirus son comunes en las especies animales y la mayoría no afecta a los humanos. Hasta ahora, solo se sabe que siete coronavirus diferentes infectan a los humanos. La mayoría de las personas se infectarán con, al menos, un coronavirus humano común en su vida.

Síntomas: Los coronavirus comunes generalmente causan enfermedades de leves a moderadas en el tracto respiratorio superior, y los afectados presentan síntomas similares al resfriado, como dolor de cabeza, tos, fiebre y dificultad para respirar. Algunos casos pueden ser más graves y causar enfermedades del tracto respiratorio inferior, como bronquitis o neumonía. Para los ancianos, los bebés y aquellos con sistemas inmunes debilitados, la enfermedad es aún más peligrosa.

Diagnóstico: Si presenta síntomas, comuníquese con su médico o *Aetna Teladoc* al (800) 835-2362 o [aetna.com](#), especialmente si ha viajado recientemente a países con

brotos. Visite [aetna.com](#) para saber cómo Aetna está apoyando a los miembros en este momento.



Prevención: Los casos más comunes de coronavirus suceden en otoño e invierno, pero pueden ocurrir en cualquier momento. Desafortunadamente, no existe una vacuna que pueda protegerlo de

la infección por coronavirus humano. Debido a que se cree que el virus se transmite a través del contacto de persona a persona, los CDC recomiendan lo siguiente:

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar
- Evite el contacto con los infectados
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- Desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (por ejemplo: perillas, teléfonos)

Infórmese: Visite [aetna.com](#) o [cdc.gov](#) para tener más información.

Material presentado por
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

Bacterias embotelladas

¿Cuándo fue la última vez que limpió adecuadamente su botella de agua reutilizable? Debido a que las bacterias prosperan en un ambiente húmedo, la botella de agua es un caldo de cultivo ideal. Limpie la botella de agua, la tapa y la pajilla al final de cada día para evitar enfermedades:

- Use el lavavajillas: si su botella de agua es apta para lavavajillas, desármela totalmente y póngala en el lavavajillas en el ciclo de lavado/secado más caliente. Asegúrese de que la botella esté completamente seca antes de usarla.
- Lávela con agua y jabón: puede lavar a mano eficazmente su botella reutilizable con agua caliente y jabón. Séquela con una toalla de papel o un paño limpio para evitar nuevas bacterias.



- Use peróxido de hidrógeno: esta es una buena opción si no ha lavado su botella recientemente. Primero, límpiela con agua caliente y jabón; luego vierta ¼ de taza de peróxido de hidrógeno al 3 % en la botella, vuelva a colocarle la tapa y agite. Enjuáguela bien y séquela con una toalla de papel o un paño limpio.



Receta saludable

Lasaña rápida en sartén

Ingredientes

- 1-1/2 taza cebolla picada
- 1/2 lb. carne molida (90 % magra)
- 1 14.5 oz. tomates de lata
- 3/4 taza pasta de tomate
- 1-1/2 taza agua
- 1 ctda. ajo en polvo
- 2 tazas fideos de huevo (cocidos)
- 3/4 taza queso cottage bajo en grasa
- 1/4 taza queso parmesano

Instrucciones

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén; drene el exceso de grasa.
2. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el agua y el ajo en polvo a la mezcla de carne.
3. Lleve a ebullición y cocine a fuego lento unos 25 minutos hasta que la salsa esté espesa.
4. Agregue los fideos (pasta) a la mezcla de carne; revuelva para evitar que se peguen.
5. Mezcle los quesos y colóquelos en cucharadas en la sartén.
6. Cubra y caliente a fuego lento unos 5 minutos. Sirva.

Rinde: 6 porciones

Celebraciones nacionales de la salud

Abril

Mes nacional de la salud de las minorías

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
minorityhealth.hhs.gov

Mes nacional de concientización sobre el autismo

Autism Society
autism-society.org

Mayo

Mes de prevención del cáncer de piel

American Academy of Dermatology
aad.org

Mes de concientización sobre la artritis

Fundación Arthritis Foundation
arthritis.org

Mes de acción sobre la alergia alimentaria

Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias
foodallergy.org



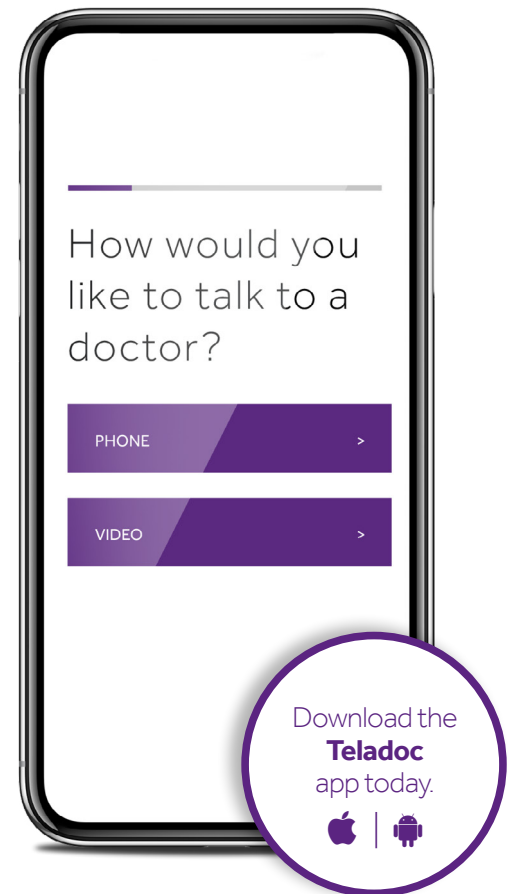
What you need to know about **coronavirus**

made available through



Coronavirus (2019-nCoV) is a respiratory illness caused by a virus that was first identified in China. It is highly contagious and includes symptoms like fever, cough, and shortness of breath. The risk in the U.S. is currently low, but knowing how to protect yourself is key. Here are three tips:

- 1 Keep it clean**
Clean your hands with soap and water for 20 seconds after touching surfaces in public areas, and especially if you are around someone who isn't feeling well. Also, clean and disinfect frequently touched objects.
- 2 Avoid contact with sick people**
Avoid close contact with people who are sick and avoid traveling to locations where there are outbreaks of the coronavirus. And if you get sick, stay home to avoid spreading the virus to others.
- 3 Contact Teladoc**
There is no cure for coronavirus, but if you have symptoms of the virus, contact Teladoc and our doctors can evaluate your risk and help with next steps when necessary.



Talk to a doctor 24/7

Visit [Teladoc.com/Aetna](https://www.teladoc.com/Aetna) | Call 1-800-835-2362

Download the app



Coronavirus

Frequently Asked Questions

What is coronavirus?

Coronavirus (2019-nCoV) is a respiratory illness caused by a virus that was first identified in China and it is highly contagious. The virus can be similar to the common cold, but some cases are more severe and could potentially be life-threatening.

What are the symptoms?

The most common symptoms are fever, cough, and shortness of breath, but occasionally symptoms are more severe. If you develop these or any flu-like symptoms, contact Teladoc to talk about your symptoms, travel history, and recent contact with anyone who may be infected with the virus.

What is the current risk in the U.S.?

While the risk outside China is currently low, additional cases have been identified in a growing number of other international locations, including the U.S. It is likely that person-to-person spread will continue, so more cases are expected to be identified.

How is coronavirus spread?

The virus can spread from person to person primarily through coughing and sneezing. Washing hands, cleaning commonly touched surfaces, and avoiding sick people are the best ways to prevent the illness from spreading.

How do I know if I'm at risk of contracting coronavirus?

You may be at greater risk if you have recently traveled to regions where there are currently outbreaks of the virus or if you come into contact with someone who has the virus. Symptoms typically appear within 2 to 14 days after exposure.

Is there a vaccine?

There is no vaccine for coronavirus at this time.

What should I do if I think I have coronavirus?

Because it is a virus, there is no cure, but Teladoc doctors can evaluate your risk and help with next steps when necessary. If it is determined that you have a different virus, our doctors can provide support to help relieve your symptoms.

Talk to a doctor 24/7

Visit Teladoc.com/Aetna | Call 1-800-835-2362

Download the app

