

## Frequently Asked Questions to Support Non-English-Speaking Central Nebraskans

### What should I do when I feel ill?

You have probably heard people talk about COVID-19 or the coronavirus and you wonder if your symptoms could be a result of this virus. Call either of these toll free, confidential help lines to discuss your symptoms and other questions. You can call these numbers even if you are not feeling ill or if you think you may have been near someone who has been tested positive for the COVID-19 or coronavirus.

Kearney Regional Medical Center

Information about your risk of having COVID-19, as well as next steps to get care if you need it.

Helpline: 308-338-3319

Website (with questionnaire): <https://www.kearneyregional.com/covid19/>

CHI Health Good Samaritan

Information about your risk of having COVID-19, as well as next steps to get care if you need it.

Helpline: 402-717-2001

Website (with questionnaire and provider chat): <https://www.chihealth.com/coronavirus>

### When should I call a doctor?

When it comes to COVID-19, you've probably been told to talk with your Primary Care Provider (PCP). Your PCP is the provider you see for routine medical care like check-ups, physicals, or medication refills. If you do not have a PCP, and you're having symptoms of COVID-19, here are the clinics in town who can help. If you're not sure what is right for you, call first to ask questions! Be very careful to stay home and away from people as much as possible while you have symptoms of COVID-19 or coronavirus.

If you don't have insurance, please tell them when you schedule or check in for your appointment, and ask about financial assistance or payment plans to help with the bill. These clinics will do their best to get you the care you need and help you figure out how to pay for it. Then reach out to HelpCare Clinic – our community's free clinic – for follow up care in the future. HelpCare is not equipped to test or treat for COVID-19, but can help with routine medical care for those who qualify.

Family Practice

For COVID-19 symptoms, Family Practice has a respiratory clinic in a tent in the parking lot of their building. There they will help figure out if your symptoms are related to COVID-19 or another virus.

Address: 620 E 25<sup>th</sup> Street, Kearney, NE 68847

Phone: 308-865-2767

### CHI Health Kearney Clinic

For COVID-19 symptoms, Kearney Clinic is asking patients to come through a separate entrance. Please call ahead and explain your symptoms – they will give you directions from there.

Address: 211 W 33<sup>rd</sup> Street, Kearney, NE 68845

Phone: 308-865-2141

### Platte Valley Medical Group

For COVID-19 symptoms, Platte Valley has a respiratory clinic with a separate entrance. This clinic is for current Platte Valley patients or those without a primary care provider. You will need to call ahead and schedule an appointment – and follow all of the instructions they give you for checking in for your appointment.

Address: 816 22nd Avenue, Suite 100, Kearney, NE 68845

Phone: 308-865-2263

### HelpCare Clinic

HelpCare Clinic is not equipped to test for or treat patients with symptoms of COVID-19 right now. For uninsured, low-income patients, HelpCare can provide other types of medical care to help you stay healthy. Patients will need an appointment and must qualify to be seen at HelpCare. Please call with any questions about finding a PCP when you do not have health insurance.

Phone: 308-224-2392

### *When should you think about going to the emergency room?*

Our local emergency rooms are for just that – emergencies! Only go the emergency room for life-threatening emergencies or if you have an urgent need after all of the other clinics have closed. For COVID-19, emergency symptoms can include trouble breathing, persistent pain or pressure in your chest, new confusion or inability to arouse (unresponsiveness), and bluish lips or face. If you are worried about severe or concerning symptoms, call the emergency room – and always call ahead before visiting the emergency room with COVID-19 symptoms. They probably have different processes to get you checked in without putting other patients in danger of contracting the virus.

### *What if I am nervous about going to a clinic?*

For your health and the health of other patients as this virus spreads, many clinics are offering telehealth services. This might include a phone call or video chat with the provider to talk about your symptoms. When calling to schedule an appointment, ask about telehealth. In many cases, these virtual appointments will be billed as a regular visit at that clinic. Right now, though, telehealth consults through CHI Health are free at: <https://www.chihealth.com/en/services/virtual-care.html>

*In our area, testing for COVID-19 is not readily available to anyone and everyone. Because of the supplies available in our state, providers will select certain people to be tested based on their exposure, severity of symptoms and risk for complications. Please work with the provider to explain your symptoms and health history as best you can – and know that even if you have symptoms of COVID-19, you might not get tested at this time.*

### **How does this virus spread?**

COVID-19 is thought to spread mainly through close contact from person-to-person in respiratory droplets from someone who is infected. People who are infected often have symptoms of illness. Some people without symptoms may be able to spread virus.

COVID-19 is a new disease and **we are still learning about how it spreads** and the severity of illness it causes.

#### Person-to-person spread

The virus is thought to spread mainly from person-to-person.

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
- These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
- Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

[Maintaining good social distance](#) (about 6 feet) is very important in preventing the spread of COVID-19.

#### Spread from contact with contaminated surfaces or objects

It may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes. This is not thought to be the main way the virus spreads, but we are still learning more about this virus.

[Wash your hands](#) often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub. Also, [routinely clean](#) frequently touched surfaces.

#### How easily the virus spreads

How easily a virus spreads from person-to-person can vary. Some viruses are highly contagious, like measles, while other viruses do not spread as easily. Another factor is whether the spread is sustained, which means it goes from person-to-person without stopping.

**The virus that causes COVID-19 is spreading very easily and sustainably between people.** Information from the ongoing COVID-19 pandemic suggest that this virus is spreading more efficiently than influenza, but not as efficiently as measles, which is highly contagious.

What are the six things Governor Pete Rickett’s recommends for all Nebraskans to stay healthy?

As the coronavirus (COVID-19) pandemic continues, Nebraska is expected to reach our peak in the coming weeks. To help Nebraska stay focused on slowing the spread of the virus, I recently designated April 10<sup>th</sup> – April 30<sup>th</sup> as “21 Days to Stay Home and Stay Healthy.” As the virus starts to peak in our state, we need Nebraskans to be especially mindful about limiting its spread.

During this critical phase, we are asking everyone to follow six rules to keep Nebraska healthy:

1. Stay home. No non-essential errands and no social gatherings. Respect the ten-person limit.
2. Socially distance your work. Work from home or use the six-foot rule as much as possible in the workplace.
3. Shop alone and only shop once a week. Do not take family with you.
4. Help kids follow social distancing. Play at home. No group sports. And no playgrounds.
5. Help seniors stay at home by shopping for them. Do not visit long-term care facilities.
6. Exercise daily at home or with an appropriately socially-distanced activity.

These six rules will unite Nebraskans in our shared goal of slowing the spread of the virus as we pass through its peak period.

## **Preguntas Frecuentes para Apoyar a los Nebraskans Centrales**

### **¿Qué debo hacer cuando me siento enfermo?**

Probablemente haya escuchado a personas hablar sobre COVID-19 o el coronavirus y se pregunta si sus síntomas podrían ser el resultado de este virus. Llame a cualquiera de estas líneas de ayuda gratuitas y confidenciales para analizar sus síntomas y otras preguntas. Puede llamar a estos números incluso si no se siente enfermo o si cree que pudo haber estado cerca de alguien a quien se le dio un resultado positivo para el COVID-19 o el coronavirus.

Centro Médico Regional Kearney

Información sobre su riesgo de tener COVID-19, así como los próximos pasos para obtener atención si la necesita.

Línea de ayuda: 308-338-3319

Sitio web (con cuestionario): <https://www.kearneyregional.com/covid19/>

CHI Health Buen Samaritano

Información sobre su riesgo de tener COVID-19, así como los próximos pasos para obtener atención si la necesita.

Línea de ayuda: 402-717-2001

Sitio web (con cuestionario y chat de proveedores): <https://www.chihealth.com/coronavirus>

### **¿Cuándo debo llamar a un médico?**

Cuando se trata de COVID-19, probablemente le hayan dicho que hable con su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP es el proveedor que visita para atención médica de rutina, como chequeos, exámenes físicos o reabastecimiento de medicamentos. Si no tiene un PCP y tiene síntomas de COVID-19, estas son las clínicas de la ciudad que pueden ayudarlo. Si no está seguro de lo que es adecuado para usted, ¡llame primero para hacer preguntas! Tenga mucho cuidado de quedarse en casa y lejos de las personas tanto como sea posible mientras tenga síntomas de COVID-19 o coronavirus.

Si no tiene Seguro Médico, por favor, dígalos cuando se programa o registrarse para su cita, y preguntar acerca de los planes de asistencia o de pago financiero para ayudar con la factura. Estas clínicas harán todo lo posible para brindarle la atención que necesita y ayudarlo a descubrir cómo pagarla. Luego, comuníquese con la Clínica HelpCare, la clínica gratuita de nuestra comunidad, para recibir atención de seguimiento en el futuro. HelpCare no está equipado para analizar o tratar COVID-19, pero puede ayudar con la atención médica de rutina para aquellos que califican.

### **Family Practice**

Para los síntomas de COVID-19, Family Practice tiene una clínica respiratoria en una tienda de campaña en el estacionamiento de su edificio. Allí ayudarán a determinar si sus síntomas están relacionados con COVID-19 u otro virus.

Dirección: 620 E 25<sup>th</sup> Street, Kearney, NE 68847

Teléfono: 308-865-2767.

### **Clínica Kearney de CHI Health**

Para los síntomas de COVID-19, la Clínica Kearney está pidiendo a los pacientes que ingresen por una entrada separada. Llame con anticipación y explique sus síntomas: le darán instrucciones desde allí.

Dirección: 211 W 33<sup>rd</sup> Street, Kearney, NE 68845

Teléfono: 308-865-2141.

### **Platte Valley Medical Group**

Para los síntomas de COVID-19, Platte Valley tiene una clínica respiratoria con una entrada separada. Esta clínica es para pacientes actuales de Platte Valley o aquellos sin un proveedor de atención primaria . Deberá llamar con anticipación y programar una cita, y seguir todas las instrucciones que le dan para registrarse para su cita.

Dirección: 816 22nd Avenue, Suite 100, Kearney, NE 68845

Teléfono: 308-865-2263.

### **Clínica HelpCare**

HelpCare Clinic no está equipada para evaluar o tratar pacientes con síntomas de COVID-19 en este momento. Para los pacientes sin seguro y de bajos ingresos, HelpCare puede proporcionar otros tipos de atención médica para ayudarlo a mantenerse saludable. Los pacientes necesitarán una cita y deben calificar para ser atendidos en HelpCare. Llame si tiene alguna pregunta sobre cómo encontrar un PCP cuando no tiene seguro de salud.

Teléfono: 308-224-2392.

### *¿Cuándo debe pensar en ir a la sala de emergencias?*

Nuestras salas de emergencia locales son solo para eso: ¡emergencias! Solo vaya a la sala de emergencias por emergencias que pongan en peligro su vida o si tiene una necesidad urgente

después de que todas las otras clínicas hayan cerrado. Para COVID-19, los síntomas de emergencia pueden incluir dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión o incapacidad para despertar (falta de respuesta) y labios o cara azulados. Si le preocupan los síntomas graves, llame a la sala de emergencias y siempre llame con anticipación antes de visitar la sala de emergencias con síntomas de COVID-19. Es probable que tengan diferentes procesos para conseguir que se registre sin poner en peligro a otros pacientes o contraer el virus.

*¿Qué pasa si estoy nervioso para ir a una clínica?*

Para su salud y la salud de otros pacientes a medida que este virus se propaga, muchas clínicas ofrecen servicios de telesalud. Esto puede incluir una llamada telefónica o un video chat con el proveedor para hablar sobre sus síntomas. Cuando llame para programar una cita, pregunte sobre telesalud. En muchos casos, estas citas virtuales se facturarán como una visita regular a esa clínica. Sin embargo, en este momento, las consultas de telesalud a través de CHI Health son gratuitas en: <https://www.chihealth.com/en/services/virtual-care.html>

*En nuestra área, las pruebas para COVID-19 no están disponibles para todos. Debido a los suministros disponibles en nuestro estado, los proveedores seleccionarán a ciertas personas para que se realicen pruebas en función de su exposición, gravedad de los síntomas y riesgo de complicaciones. Trabaje con el proveedor para explicar sus síntomas e historial de salud lo mejor que pueda, y sepa que incluso si tiene síntomas de COVID-19, es posible que no se haga la prueba en este momento.*

### **¿Cómo se propaga este virus?**

Se cree que COVID-19 se propaga principalmente a través del contacto cercano de persona a persona en gotitas respiratorias de alguien infectado. Las personas infectadas a menudo tienen síntomas de enfermedad. Algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.

COVID-19 es una enfermedad nueva y **que todavía están aprendiendo acerca de cómo se propaga** y la gravedad de la enfermedad que causa.

Difusión de persona a persona

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6 pies).
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhaladas a los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 puede ser transmitido por personas que no muestran síntomas.

[Mantener una buena distancia social](#) (aproximadamente 6 pies) es muy importante para prevenir la propagación de COVID-19.

Propagación del contacto con superficies u objetos contaminados.

Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. No se cree que esta sea la principal forma de propagación del virus, pero aún estamos aprendiendo más sobre este virus.

[Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Además, [limpie rutinariamente las](#) superficies que se tocan con frecuencia.

Con qué facilidad se propaga el virus

La facilidad con que un virus se transmite de persona a persona puede variar. Algunos virus son altamente contagiosos, como el sarampión, mientras que otros virus no se propagan tan fácilmente. Otro factor es si la propagación es sostenida, lo que significa que va de persona a persona sin parar.

**El virus que causa COVID-19 se está propagando de manera muy fácil y sostenible entre las personas.** La información de la pandemia de COVID-19 en curso sugiere que este virus se está propagando de manera más eficiente que la influenza, pero no tan eficientemente como el sarampión, que es altamente contagioso.

¿Cuáles son las seis cosas que recomienda el gobernador Pete Rickett para que todos los nebraskianos se mantengan saludables?

A medida que continúa la pandemia de coronavirus (COVID-19), se espera que Nebraska alcance nuestro pico en las próximas semanas. Para ayudar a la estancia de Nebraska se centró en frenar la propagación del virus, recientemente designé del 10 de abril al 30 de abril<sup>a</sup> como “21 días para quedarse en casa y mantenerse saludable”. A medida que el virus comienza a alcanzar su punto máximo en nuestro estado, necesitamos que la población de Nebraska sea especialmente consciente de limitar su propagación.

Durante esta fase crítica, les pedimos a todos que sigan [seis reglas para mantener saludable a Nebraska](#):

1. Quedarse en casa. No haga mandados no esenciales y no reuniones sociales. Respeta el límite de 10 personas.
2. Mantenga una distancia social en su sitio de trabajo. Trabaje desde casa o use la regla de los seis pies tanto como sea posible en el lugar de trabajo.
3. Vaya de compras sólo y sólo compre una vez por semana. No lleves familia contigo.
4. Ayude a los niños a mantener el distanciamiento físico. Jueguen en la casa. Y no ir a deportes grupales. Y no ir a parques infantiles.
5. Ayude a las personas mayores a quedarse en casa hacienda por ellos las compras necesarias. No visite asilos de ancianos.
6. Haga ejercicio todos los días en casa o con una actividad socialmente alejada.



Estas seis reglas unirán a Nebraskans en nuestro objetivo compartido de frenar la propagación del virus a medida que pasamos por su período pico.