



CÓMO PREPARARSE PARA EL COVID-19

Ahora es el momento de prepararse en caso de que el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) comience a propagarse en Estados Unidos. Use esta hoja informativa para ayudarse a planificar. También puede mantenerse al día sobre la información actual acerca del COVID-19 visitando <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/>, o siguiendo @nkyhealth en Facebook y Twitter.

¿Qué es el COVID-19 y cómo se transmite?

El COVID-19 es un virus respiratorio que se puede transmitir fácilmente de persona a persona, principalmente a través de la tos y los estornudos. Cuando una persona enferma tose o estornuda cerca de usted, usted puede respirar las gotitas que contienen el virus. Las gotitas también pueden caer sobre superficies que usted podría tocar con las manos.

Enseñe a su familia la importancia de estos hábitos y comience a practicarlos desde este momento:



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, use un gel para manos a base de alcohol. Lávese las manos antes de comer, beber o tocarse la cara.



Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la manga y no en las

Es posible que tengamos que cambiar nuestras rutinas diarias durante un brote de COVID-19. Esto puede ser difícil para algunas personas. Hable con las personas donde vive y trabaja sobre lo que harán durante un brote. Planifique ahora para estar preparado si

Limitar el contacto ayuda a prevenir la transmisión de la enfermedad.

Hemos aprendido a través de brotes de enfermedades en el pasado, que durante un brote, limitar el contacto entre las personas ayuda a retrasar la transmisión del virus y a salvar vidas. Estar cerca de otras personas lo hace más propenso a enfermarse o enfermar a otros. Hasta que haya una vacuna para el COVID-19, limitar el contacto entre las personas es nuestra herramienta principal para contener la enfermedad y evitar que otros la contraigan. Si hay un brote del COVID-19 en Estados Unidos, los funcionarios de salud pública pueden pedirle a usted y a su comunidad que tomen medidas para ayudar a limitar el contacto entre las personas. Esto puede hacer que sus rutinas diarias cambien durante varios meses.

QUÉ PUEDE HACER PARA PLANIFICAR PARA EL COVID-19

Haga planes para su hogar.

La mayoría de las personas con el COVID-19 pueden ser atendidas en el hogar. Durante un brote, los hospitales podrían solo tener espacio para atender a los pacientes más enfermos o que requieren atención especial.

- NO acumule mascarillas. Los CDC y el Cirujano General de Estados Unidos recomiendan que las personas que están sanas no usen mascarillas para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19. Las personas que muestran síntomas del COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar) deben usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas.
- Planifique quedarse en casa si se enferma con el COVID-19. Quedarse en casa le impedirá contagiar a otros. Asegúrese de que otros en su hogar también se queden en casa cuando estén enfermos. También es posible que deba quedarse en casa si alguien en su hogar está enfermo con el COVID-19.
- Planifique quién cuidará a sus hijos si usted está enfermo. Comparta sus planes con familiares, vecinos y amistades.
- Planifique comprar y almacenar al menos dos semanas de alimentos y agua para usted, su familia y sus mascotas. Además, asegúrese de tener suficientes medicamentos recetados que usted y/o su familia toman. Este suministro puede ayudar a su hogar si usted tiene que quedarse en casa.
- Tenga suministros de salud básicos de venta libre, como un termómetro, mascarillas, pañuelos desechables, jabón, desinfectantes para manos y medicamentos para aliviar la fiebre.
- Tenga números de teléfono y correos electrónicos actuales para el trabajo, los maestros y los grupos comunitarios.
- Haga planes con su lugar de trabajo. Pregúntele a su jefe sobre los planes de la compañía para el COVID-19. Conozca las opciones para trabajar desde casa o cambiar de turno. Planifique mantenerse conectado a su lugar de trabajo por teléfono, correo electrónico o Internet.
- Haga planes para sus hijos si las escuelas tienen que estar cerradas por un período prolongado. Preste atención a la información proporcionada por las escuelas de sus hijos a través de los canales de comunicación habituales.
- Haga planes para sus hijos en caso de que se cancelen los programas para antes o después de la escuela.
- Si los estudiantes viven en el campus, pregunte cómo la escuela ayudará a los estudiantes si hay un brote.
- Haga planes con sus grupos comunitarios. Pregunte a sus grupos comunitarios sobre los planes para el COVID-19 para limitar el contacto entre las personas. Hable sobre las formas en que puede participar en su grupo desde su casa por teléfono, correo electrónico o Internet. Mantenga una lista de los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico actuales de los líderes y miembros del grupo.
- Hable sobre las formas en que sus grupos comunitarios pueden ayudar a otros durante un brote. Por ejemplo, recolectar donaciones de suministros, revisar a las personas que puedan necesitar ayuda y brindar apoyo para el cuidado de los niños.
- Averigüe cuáles grupos comunitarios pueden apoyarlo a usted y a su familia durante un brote.

Cada uno de nosotros puede hacer la diferencia.

En un brote del COVID-19, limitar el contacto con otros puede ayudar a retrasar la transmisión de la enfermedad y ayudar a salvar vidas. Cada uno de nosotros puede hacer la diferencia. Juntos, podemos ayudar a protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades. Esté atento, planifique con anticipación y comparta con otros lo que ha aprendido.

Para mayor información:

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

