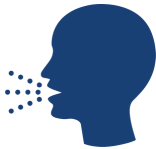




Haga un plan

Es importante tener un plan de acción familiar en caso de que usted o los miembros de su familia se enfermen o se interrumpa su rutina diaria debido a COVID-19. Tome medidas para proteger su salud y la de su familia durante un brote:

- Tenga un suministro para dos semanas de medicamentos recetados y de venta libre, alimentos y otros artículos esenciales.
- Encuentre maneras de mantenerse en contacto con los demás mientras practica el distanciamiento social. El distanciamiento social no significa aislamiento social. Encuentre maneras de mantenerse en contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o chat de video.
- Hable con su supervisor sobre trabajar desde casa, busque alternativas de cuidado infantil y qué hacer si se cancelan los eventos.
- Revise los planes de operación de emergencia para escuelas y lugares de trabajo para todos los miembros del hogar.
- Planifique formas de cuidar a los miembros de la familia que podrían estar en mayor riesgo de complicaciones graves de COVID-19, incluidos los adultos mayores y aquellos con afecciones médicas crónicas graves.



Conozca los signos y síntomas de COVID-19

Los siguientes síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto al virus:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Si tiene estos síntomas, llame al consultorio de su médico. Limite las visitas y su movimiento en la comunidad.



Cómo protegerse y proteger a los demás

Siga las medidas preventivas diarias:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.
- Lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo.
- Mantenga un radio personal de seis pies alrededor de usted.
- Quédese en casa tanto como sea posible. Cancele eventos y evite grupos, reuniones, citas de juego (playdates) y citas no esenciales.
- Limpie las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia diariamente (por ejemplo, mesas, encimeras, interruptores de luz, pomos de las puertas y manijas de los gabinetes). Consulte las recomendaciones de los CDC para la limpieza y desinfección de los hogares.



Cómo manejar la ansiedad y el estrés

El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Hacer frente al estrés hará que usted, las personas que les importan y su comunidad sean más fuertes. Trate de hacer lo siguiente:

- Tómese un descanso de las noticias, incluidas las redes sociales.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas.
- Saque tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Hable con gente en la que confía. Explique sus preocupaciones y cómo se siente.

