

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL HOGAR

El Departamento de Salud de Ohio ofrece estas pautas para preparar su hogar ante un brote de cualquier enfermedad infecciosa.

Por favor, mantenga la calma y prepárese, busque información precisa, y sea amable y consciente de las acciones que podrían perpetuar cualquier discriminación o estigma asociado con el COVID-19 u otras enfermedades infecciosas.

Para obtener más información, visite: coronavirus.ohio.gov.

PREVENCIÓN

- Use métodos de prevención y protección personal en todo momento, ya sea en el hogar, el trabajo, la escuela, eventos comunitarios o cualquier otro lugar:
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos; séquese las manos con una toalla limpia o al aire.
 - Use desinfectante de manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.
 - Cúbrase la boca con un pañuelo de papel o la manga al toser o estornudar.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
 - Quédese en casa cuando esté enfermo.
 - Evite el contacto con personas que están enfermas.
- Mantenga jabón, desinfectante de manos y pañuelos de papel a mano. Colóquelos en un lugar de fácil acceso y llévelos consigo cuando sea posible.
- Conserve los paños o los aerosoles de limpieza doméstica en un lugar accesible. Úselos siempre de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie las superficies de uso frecuente a diario. Dichas superficies incluyen encimeras, tableros de las mesas, perillas, interruptores de luz, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tablets y mesas de noche. Asimismo, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, materia fecal o fluidos corporales.
- No comparta elementos de uso personal, como botellas de agua.
- Manténgase informado con las recomendaciones de funcionarios de salud pública en www.cdc.gov, www.odh.ohio.gov, y el sitio web del departamento de salud local.

Nota: No se recomienda el uso de mascarillas por parte de personas que no están enfermas para protegerse contra enfermedades respiratorias. Las mascarillas deben ser usadas por personas que muestran síntomas de COVID-19 para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y por trabajadores de la salud y otras personas al cuidado de alguien en un entorno cercano.

PLANIFICACIÓN

- Mantenga un suministro adecuado de agua, comida y alimentos para mascotas en su hogar. Si toma medicamentos con receta, comuníquese con su proveedor de atención médica, farmacéutico o proveedor de seguros sobre conservar un suministro de emergencia en el hogar.
- Hable con los cuidadores sobre planes de contingencia en caso de que el cuidador principal se enferme.
- Reúnase con familiares directos, parientes y amigos para debatir sobre posibles necesidades en el caso de un brote de una enfermedad infecciosa.
- Hable con los vecinos sobre planificación. Únase a los correos electrónicos o las páginas web con información sobre el vecindario.
- Planifique formas de cuidar a las personas en mayor riesgo, incluidos los niños más pequeños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y personas con el sistema inmunológico comprometido.
- Identifique organizaciones comunitarias que puedan ayudarle si necesita información, servicios de atención médica, asistencia u otros recursos.
- Arme una lista de contactos de emergencia de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, docentes, empleadores y otros.
- Mantenga a mano un termómetro que funcione y medicamentos contra problemas respiratorios, como descongestivos, expectorantes y analgésicos (ibuprofeno, acetaminofeno).
- Elija una habitación y, en lo posible, un baño en su hogar que pueda usarse para separar a los miembros de la familia que se enfermen.
- Averigüe sobre los planes de preparación de las guarderías, escuelas o universidades de sus hijos.
- Piense en el cuidado infantil en caso de cierre temporario de las escuelas.
- Consulte sobre los planes de preparación de sus empleadores, incluidas las políticas de licencia por enfermedad y las opciones de teletrabajo.
- Prepárese para cancelar o posponer su asistencia a grandes eventos, como eventos deportivos, conferencias y ceremonias religiosas, y mantenerse alejado de las multitudes.
- Prepárese para la cancelación o interrupción de los servicios de transporte público.
- Prepárese para cancelar los planes de viajes no esenciales.
- Hágase colocar la vacuna antigripal esta temporada si no lo ha hecho aún. No lo protegerá contra el COVID-19, pero puede ayudar a protegerlo contra la gripe o reducir los síntomas si los tiene, lo que disminuirá la saturación de los centros de atención médica.