

Lista de verificación sobre el COVID-19 para individuos y familias

Las principales 5 cosas que puede hacer para prepararse para el COVID-19

La directora del Departamento de Salud de Ohio, Amy Acton, M.D., MPH, recomienda enfáticamente que todas las personas y las familias tomen las siguientes medidas de inmediato:

- Las familias deben tener un plan de acción que identifique las necesidades individuales que se deben satisfacer si se requiere un período de aislamiento de 14 días. Esto incluye alimentos adecuados, medicamentos con receta, medicamentos de venta libre, como medicamentos contra el resfrío y la gripe, y otros elementos que los miembros de la familia podrían necesitar como apoyo físico o emocional mientras están enfermos. Si usted está al cuidado de abuelos o adultos mayores, esté atento a síntomas tales como dificultad para respirar, confusión o presión en el pecho.
- Las familias deben conocer los planes para las organizaciones (escuelas, trabajo, etc.) en su comunidad, y tener planes de cuidado infantil alternativos si las guarderías o las escuelas se cierran por períodos prolongados. Las familias también deberían identificar una habitación en sus hogares que puedan usar para aislamiento en caso de que un familiar se enferme.
- Manténgase informado sobre la situación local respecto al COVID-19 con datos provenientes de funcionarios de salud pública y otras fuentes fidedignas, como el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): www.cdc.gov/coronavirus, o el sitio web del Departamento de Salud de Ohio (Ohio Department of Health, ODH): www.coronavirus.ohio.gov.
- Si sospecha que pudo haber estado expuesto al COVID-19 porque viajó a China o ha estado en contacto con personas que pudieron haber estado expuestas y/o presentan síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágale saber que pudo haber estado expuesto al COVID-19 antes de visitar el centro de atención médica. Esto le permitirá al personal del consultorio del proveedor de atención médica tomar medidas para evitar que otras personas se expongan.
- Las madres lactantes que han recibido un resultado positivo de COVID-19 del laboratorio o que han sido sometidas a un análisis de COVID-19 deben decidir, junto con familiares y proveedores de atención médica, si continuarán amamantando. En caso de continuar, deben tomar todas las precauciones posibles, incluido el lavado de manos, extractor de leche materna y/o piezas de los biberones antes y después de cada uso, y el uso de una mascarilla mientras amamantan. Considere la posibilidad de que alguien que no esté enfermo le dé la leche materna extraída al bebé.

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

Si tiene preguntas sobre el COVID-19, llame al 1-833-4ASKODH (1-833-427-5634).

Recursos adicionales:

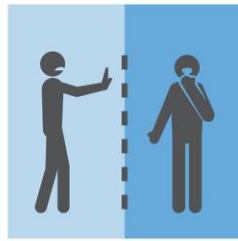
Recursos para el hogar: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>.

Preparación de su hogar: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

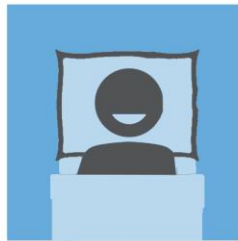
Consejos de limpieza de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>



QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO



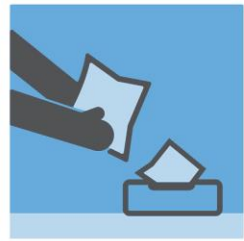
EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS



DUERMA BIEN Y ALIMÉNTESE DE MANERA EQUILIBRADA



LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN (AL MENOS 20 SEGUNDOS)



SÉQUESE LAS MANOS CON UNA TOALLA LIMPIA O AL AIRE



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 O DESPUÉS DE TOCAR SUPERFICIES



LIMPIE Y DESINFECTE A MENUDO LAS ÁREAS DE USO FRECUENTE



LLAME A SU MÉDICO ANTES DE IR A VERLO



PRACTIQUE BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

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