

Recomendaciones Generales

Durante este tiempo, es esencial que nuestra comunidad esté alerta y tome precauciones al observar los síntomas y las señales de advertencia de emergencia.

- **Preste atención a los posibles síntomas de COVID-19**, como fiebre, tos y falta de respiración/aliento. Si siente que está desarrollando síntomas, llame a su médico y le informarán sobre lo que debe hacerse.
- **Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato.** En adultos, signos de advertencia de emergencia *:
 - Dificultad para respirar o falta de aliento
 - Dolor o presión persistentes en el pecho
 - Nueva confusión o incapacidad para despertar
 - Labios o cara azulados

** Esta lista no incluye todo. Consulte a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante; <https://coronavirus.idaho.gov/>; cdc <https://www.cdc.gov/>

Aquellos con necesidades funcionales

Mayores riesgos:

- adultos mayores
- Individuos con afecciones médicas crónicas
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar

Reducción de la exposición

- Abastecerse de suministros
- Mantenerse al día con las recetas diarias tomadas por 3-5 días
- Evitar las multitudes y viajes innecesarios
- Durante el brote en la comunidad, quédese en casa tanto como sea posible.

Tenga los suministros a mano.

- Comuníquese con el proveedor de atención médica para obtener los medicamentos adicionales necesarios.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos.
- Mantenga suficientes artículos del hogar y comestibles para que duren 14 días.

Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.

Tome medidas preventivas cotidianas:

- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por lo menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- **Haga todo lo posible para evitar tocar superficies de alto contacto en lugares públicos :** botones de elevadores, manijas de puertas, pasamanos, apretones de manos con personas, etc. Use un pañuelo de papel o la manga para cubrirse la mano o el dedo si debe tocar algo.
- Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
- **Evite tocarse la cara, la nariz, los ojos, etc.**
- **Limpie y desinfecte** su hogar para eliminar gérmenes: practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares)
- **Evite las multitudes**, especialmente en espacios mal ventilados. Su riesgo de exposición a virus respiratorios como COVID-19 puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas en la multitud que están enfermas.
- **Evite todos los viajes no esenciales**, incluidos los viajes en avión, y especialmente evite embarcarse en barcos de carga.
- **Evite salidas innecesarias.**

Apoyo familiar y de cuidadores.

- **Sepa qué medicamentos está tomando su ser querido.**
- **Controle los alimentos y otros suministros médicos** (oxígeno, incontinencia, diálisis y cuidado de heridas) y cree un plan de respaldo.
- **Abastecerse de alimentos no perecederos** para tener a mano en su hogar para minimizar los viajes a las tiendas.
- Si cuida a un ser querido que vive en un centro de atención, controle la situación, pregunte sobre la salud de los otros residentes con frecuencia y conozca el protocolo si hay un brote.

Si COVID-19 se está propagando en nuestra comunidad

Tome medidas adicionales para poner distancia entre usted y otras personas para reducir aún más su riesgo de estar expuesto a este nuevo virus.

- **Quédese en casa** tanto como sea posible.
- **Considere formas de llevar alimentos a su casa a** través de redes familiares, sociales o comerciales sin contacto cara a cara.

Si ocurre un brote de COVID-19 en nuestra comunidad, podría durar mucho tiempo. (Un brote es cuando una gran cantidad de personas se enferma repentinamente). Dependiendo de la gravedad del brote, los funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones comunitarias para reducir el riesgo de las personas de estar expuestas al COVID-19. Estas acciones pueden retrasar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad.