



MANTÉNGASE AL DÍA EN COVID19.CA.GOV

CONSEJOS SOBRE COVID-19 PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DE DESARROLLO



ES

ESPAÑOL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어



**OFICINA DEL
GOBERNADOR PARA
SERVICIOS DE
EMERGENCIA:**

CalOES.ca.gov



**CONSEJO ESTATAL DE
CALIFORNIA SOBRE
DISCAPACIDADES DEL
DESARROLLO:**

SCDD.ca.gov



**DEPARTAMENTO DE
SERVICIOS DEL
DESARROLLO:**

DDS.ca.gov

Consejos de seguridad del Coronavirus

Practique buenos hábitos

SUS ACCIONES SALVAN VIDAS



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por **20 segundos**.



Cúbrase al toser y estornudar con una manga o pañuelo desechable. Luego deseche el pañuelo.



Limpe las cosas que toque mucho, como pomos de puertas e interruptores de luz.

Quédese en casa



Quédese en casa, excepto para buscar atención médica o comprar cosas necesarias.



Si tiene que salir, manténgase a **6 pies** de distancia de otras personas.



Cuanto tenga que salir, use cubrebocas sobre su nariz y boca.



No toque su cara mientras use el cubrebocas.



Cuando se lo quite al volver a casa, póngalo en la lavadora.



Lave el cubrebocas con **agua caliente**.



¿Cómo se siente esta enfermedad?

Algunas personas con COVID-19 se sienten muy enfermas, otras no sienten nada. Las personas que se enferman usualmente presentan:

- tos
- dificultad al respirar
- fiebre
- escalofríos
- temblor con escalofríos
- dolor muscular
- dolor de cabeza
- irritación de garganta
- pérdida del olfato y gusto

Si tiene dos o más de estos síntomas, llame a su médico para saber cómo obtener ayuda.

Consejos para el cuidado personal



Cuídese mucho

- ✓ Manténgase sano, descansado y fuerte.
- ✓ Coma alimentos saludables, haga ejercicio a menudo y duerma mucho.

Haga una lista de contactos de emergencia

- ✓ Haga una lista de contactos de emergencia con nombres y números de teléfono de personas importantes en su vida.
- ✓ Pueden ser su familia, amigos, vecinos, conductores, proveedores de atención médica y servicios, maestros, empleadores u otras personas de su círculo de apoyo.



Es normal sentirse ansioso cuando cambia su vida

- ✓ Acérquese a un amigo o familiar para hablar de sus preocupaciones.
- ✓ Pida a los proveedores o cuidadores que le expliquen cualquier cambio en sus servicios.



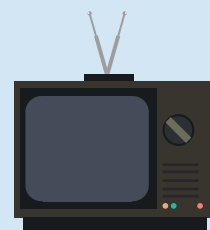
Contacte con la familia y amigos

- ✓ Use el teléfono, las videollamadas, el correo electrónico, los mensajes de texto o las redes sociales para mantenerse conectado.
- ✓ Pregúntele a un amigo o familiar si necesita ayuda para usarlos.



Tómese un tiempo cada día para relajarse: libros, películas, juegos, meditación, llamar a un amigo

- ✓ Evite demasiadas noticias y cosas que lo hagan sentir estresado o ansioso.



Haga un plan



Haga un plan en caso de que se enferme

- ✓ Compruebe que las personas de su círculo de apoyo estén disponibles para ayudarlo.
- ✓ Vea quién puede ayudarlo si su apoyo habitual se enferma.
- ✓ Asegúrese de tener un suministro de 30 días de medicamentos y alimentos y otros suministros para quedarse en casa cómodamente por unas semanas.

Si se enferma

- ✓ Pida ayuda a su círculo de apoyo.
- ✓ Si es posible, elija a una persona para que sea su principal cuidador.
- ✓ Use cubrebocas cuando su cuidador esté cerca.
- ✓ Manténgase lejos de los demás miembros de su hogar, incluyendo las mascotas.
- ✓ Si es posible, use un dormitorio y un baño aparte.
- ✓ Use platos, tazas y utensilios aparte.
- ✓ Sólo reciba a los visitantes que vienen a cuidarlo.
- ✓ Dígale a alguien si la fiebre o la tos empeora o si se le dificulta más la respiración.
- ✓ Siempre llame antes de ir al médico o a la sala de emergencias.



Haga un plan en caso de que necesite ir a un hospital

- ✓ Prepare un Perfil de Salud con información importante sobre usted y su salud.
- ✓ Esté listo para decirle al personal del hospital cómo se comunica. Aquí hay un formulario que puede tener listo. communicationfirst.org/covid-19/
- ✓ Planifique las cosas que puede necesitar llevar al hospital.
- ✓ Hable con su círculo de apoyo sobre quién le ayudará en el hospital.



Si tiene que ir al hospital

- ✓ Etiquete todos los aparatos con su nombre y número de teléfono.
- ✓ Empaque los cargadores de dispositivos y las baterías adicionales.
- ✓ Entregue su Perfil de Salud al personal del hospital.
- ✓ Pídale al personal del hospital lo que necesite para comunicarse.
- ✓ Pídale al personal del hospital ayuda para conectar los dispositivos a la Wi-Fi.



Cómo hacer un Perfil de Salud



Un Perfil de Salud es un formulario que indica a los nuevos profesionales médicos cosas importantes sobre usted. Conocerle mejor les ayuda a cuidarlo bien. Puede escribirlo en papel, a máquina, o usar el formulario de este kit.

Algunas cosas que compartir sobre usted incluyen:



Las mejores formas de hablarle



Su familia y contactos de emergencia



Sus doctores importantes



Sus medicamentos



Sus problemas de salud



Sus puntos fuertes



Qué le hace sentir mejor cuando está herido o molesto



Las mejores formas de apoyarle



Cualquier aparato o herramienta que necesite