



# Prepare su hogar para una pandemia

Los casos de COVID-19 están aumentando en muchos estados. Si bien todos debemos tomar medidas para detener la propagación de la enfermedad, la elaboración de un plan de acción en caso de que usted o alguien de su hogar se enferme puede ayudar a reducir la preocupación y el estrés de responder a lo que vendrá.

## Evitar la propagación del virus

### Todos deberían cumplir con las siguientes medidas preventivas.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no puede usar agua y jabón, use un desinfectante para manos (que contenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol).
- Cúbrase al toser y estornudar con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo y lávese las manos de inmediato.
- No se toque el rostro.
- Mantenga una distancia de al menos seis pies de las personas con las que no vive.
- Use un elemento de protección facial de tela, papel o descartable cuando tenga que salir. El uso de protección facial puede ayudar a evitar la propagación del virus a medida que más personas comiencen a salir y desplazarse.
- Quédese cerca de su casa. Evite los viajes nocturnos. Reduzca al mínimo los viajes no esenciales, incluidos los viajes recreativos por el día a destinos fuera de la comunidad donde vive. Viaje la menor distancia necesaria para obtener servicios esenciales. Planifique realizar las diligencias esenciales durante los horarios en los que habrá menos personas en el lugar.
- Si está enfermo, quédese en casa, llame a su proveedor de atención médica y siga las pautas que le indique.
- Si tiene riesgo de sufrir complicaciones graves (personas mayores de 65 años de edad o con afecciones médicas), quédese en casa, incluso si se siente bien.

- Sea un ejemplo para sus hijos. Enséñeles a limitar la propagación de virus y gérmenes.

## Prepare su hogar

Esta lista de control le ayudará a recopilar la información y los recursos que puede necesitar en una pandemia.

### Información

Recopile información de salud importante. Puede colocar copias impresas de toda esta información en una carpeta y asegurarse de que todos en su hogar sepan dónde está guardada.

- Escriba en un lugar el nombre y el número de teléfono de los proveedores de atención médica de cada persona de su hogar.
- Escriba las afecciones médicas y alergias de cada miembro de su hogar.
- Escriba información de los medicamentos recetados que toman los miembros de su hogar: nombre del medicamento, dosis y proveedor de atención médica que lo recetó.
- Haga copias de las tarjetas del seguro médico de cada persona de su hogar.
  - ✓ Si no tiene acceso a una fotocopidora o un escáner, considere otras maneras de guardar las copias; por ejemplo, enviar una fotografía a su propio correo electrónico, guardar las fotografías de sus tarjetas en una unidad de respaldo o usar una aplicación de escáner en un teléfono inteligente.

Hable con los miembros de su hogar y con cualquier otra persona de la que usted sea responsable sobre qué hacer si alguien se enferma. Asegúrese de que todos en su hogar conozcan sus planes.

- ¿Qué hacer si se enferma?
  - ✓ La Autoridad de Salud de Oregón (OHA, por sus siglas en inglés) tiene un folleto sobre [qué esperar si le han diagnosticado COVID-19](#).
  - ✓ Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) brindan asesoramiento sobre [qué hacer si está enfermo](#).
- ¿Qué necesita para cuidar a alguien en su hogar?
  - ✓ La OHA ofrece una guía sobre [cómo cuidar a alguien en el hogar](#).

- ✓ Los CDC brindan consejos sobre [cómo cuidar a alguien enfermo en el hogar](#).
- ❑ ¿Quién cuidará de los niños de su hogar si el cuidador principal se enferma?  
¿Pueden los niños hacer cuarentena con esta persona, si es necesario?
- ❑ ¿Quién cuidará de los niños si la escuela o la guardería están cerradas?
- ❑ ¿Quién cuidará de las mascotas de su hogar si es necesario?
- ❑ Si usted está enfermo, ¿quién ayudará a las personas a las que usted cuida, como un padre/una madre mayor o un familiar con una discapacidad?
  - ✓ El Centro de recursos para ancianos y discapacitados (ADRC, por sus siglas en inglés) de Oregon puede brindar información para ayudarlo: visite <http://www.adrcoforegon.org/> o llame al 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372).
- ❑ Para una preparación general, acuerde un punto de contacto adonde todos los miembros de la familia puedan dirigirse si se separan durante una emergencia y el hogar puede no ser la mejor opción.

## Recursos

Ante una pandemia, es posible que deba permanecer en su casa durante un período prolongado. En Oregon, las personas están acostumbradas a prepararse para estar aisladas durante un período de dos semanas en caso de desastres (Iniciativa “Two Weeks Ready” del gobierno de Oregon); revise su kit de emergencia para asegurarse de tener los siguientes artículos a mano.

### Alimentos y productos no perecederos

- Carnes, frutas, verduras y sopa enlatadas listas para consumir.
- Barras de proteína o de frutas.
- Cereales secos o granola.
- Mantequilla de maní o frutos secos.
- Frutas deshidratadas.
- Galletas.
- Jugos enlatados.
- Alimentos reconfortantes, que incluyen galletas dulces, golosinas, café instantáneo y saquitos de té.
- Agua embotellada (un galón por persona, por día).

- Alimentos adecuados para personas con restricciones alimenticias, si es necesario.
- Comida para bebés enlatada o envasada y leche de fórmula, si es necesario.
- Alimento para mascotas.

### **Suministros médicos, de salud y de emergencia**

- Medicamentos recetados.
- Suministros médicos recetados, como equipo de medición del nivel de glucosa y la presión arterial.
- Agua y jabón, o desinfectante para manos a base de alcohol (que contenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol).
- Medicamentos para la fiebre, como paracetamol o ibuprofeno.
- Termómetro.
- Medicamento antidiarreico.
- Vitaminas, jarabe para la tos, pastillas para la garganta.
- Suplementos bebibles líquidos o en polvo con electrolitos.
- Linterna.
- Baterías.
- Cargador de teléfono portátil o batería externa.
- Radio portátil.
- Abrelatas manual.
- Bolsas de basura.
- Pañuelos de papel, papel higiénico, pañales descartables, pasta dental, artículos de higiene femenina y otros suministros sanitarios, según sea necesario.
- Artículos de entretenimiento, como juegos, manualidades, libros y películas.
- Artículos reconfortantes, como juguetes y mantas, para niños pequeños.
- Suministros para personas con necesidades especiales (personas de edad avanzada o con discapacidades).
- Dinero adicional.

**Accesibilidad:** Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar documentos en formatos alternativos, como en otros idiomas, en letra grande, en braille o en un formato de su preferencia. Comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, TTY 711, o envíe un mensaje de correo electrónico a [OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us).