

COVID-19: Medidas preventivas

Como prepararse contra un brote en su comunidad

Un brote de COVID-19 puede durar por mucho tiempo en su comunidad. Usted puede ayudar a proteger su salud y la de sus seres queridos al crear un plan para su hogar en caso de que haya un brote de COVID-19.



Hable con aquellos que van a estar incluidos en su plan. Reúnase con todos los que viven en su hogar, otros familiares y amigos para que hablen de las necesidades de cada uno.



Planifique como van a cuidar de aquellos que pudieran estar en mayor riesgo, incluyendo personas mayores o ancianos y personas con condiciones médicas crónicas.



Conozca y hable con sus vecinos acerca de un plan de emergencia. Así se pueden ayudar unos a otros. Únase a la página de Internet o redes sociales de su vecindad si tienen una.



Identifique las organizaciones de ayuda en su comunidad que pudieran darle la información correcta, servicios de salud, servicios de apoyo y otros recursos necesarios.



Haga una lista de números de teléfono en caso de emergencia. Incluya familiares, amigos, vecinos, sus médicos, hospitales, el departamento de salud local y otros números importantes para usted.



Ponga en práctica acciones preventivas ahora mismo. Esto incluye evitar contacto cercano con personas que están enfermas y si usted está enfermo quédese en casa. Cubra su boca cuando tosa o estornuda, limpie/desinfecte superficies que se tocan frecuentemente y lávese las manos.



Escoja en su casa una habitación que se pueda usar para separar de los demás a aquellos que se enfermen. Planifique como limpiar ese cuarto o cuartos cuando alguien caiga enfermo.

Manténgase informado:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Actualización April 8, 2020



<http://go.ncsu.edu/covid-19>

NC STATE

EXTENSION