

Ayude a prevenir el contagio de virus respiratorios como el COVID-19 y la gripe.

## ¿Cuáles son los síntomas?



**Fiebre**



**Tos**



**Falta de aire**

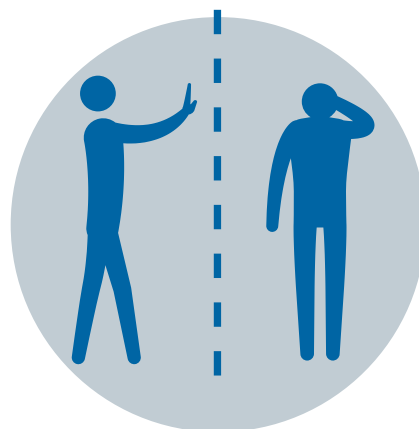
## ¿Cómo se previene?



**Lávese las manos con frecuencia**



**Evite tocarse los ojos, nariz y boca con manos sucias**



**Evite el contacto con personas enfermas**



**Quédese en casa si está enfermo; evite a otras personas**



**Cúbrase la boca/nariz con un pañuelo o el antebrazo al toser o estornudar**



**Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y superficies de contacto**



# PREPARE SU HOGAR



## CREE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL HOGAR

### COMPARTA EL PLAN DE ACCIÓN

**Hable con quienes** deban estar incluidos en su plan.

**Identifique** recursos comunitarios.

Cree una **lista de contactos de emergencia**.

Planee formas de cuidar a aquellos con **mayor riesgo de complicaciones serias**.

### HÁBITOS SALUDABLES

Practique acciones preventivas a diario **ahora**.

**Elija una habitación** de su casa que pueda usarse para aislar a familiares enfermos de los saludables.

### ESCUELA O TRABAJO

Conozca el plan de **operaciones de emergencia** de la escuela o guardería de su hijo.

Conozca el plan de operaciones de emergencia de **su** empleador.

### ESTÉ LISTO Y PREPÁRESE

Almacene **agua y alimentos para dos semanas**.

**Controle sus medicamentos habituales recetados** para asegurar un suministro continuo en su hogar.

**Tenga medicamentos de venta libre y otros suministros de salud al alcance**, p. ej., analgésicos, remedios estomacales, medicina para la tos y el resfrío, líquidos con electrolitos, y vitaminas.

**Obtenga copias y conserve versiones electrónicas de registros de salud** de médicos, hospitales, farmacias y otros recursos y guárdelas.

**Hable con sus familiares** y seres queridos sobre qué atención recibirán si se enferman, o qué sería necesario para cuidarlos en su casa.

### PASE DEL PLAN A LA ACCIÓN

**Quédese en casa** si está enfermo.

Continúe practicando **acciones preventivas diarias**.

**Use la habitación separada** y el baño que preparó para los familiares enfermos.

Manténgase en contacto con otros por **teléfono o e-mail**.

Ocúpese de la **salud emocional** de su familia.

**Esté informado** sobre la actividad local del COVID-19.

### CRONOGRAMA DE TRABAJO

**Informe a su trabajo** de inmediato si su horario cambia.

### PROTEJA A SUS HIJOS

Si su(s) hijo(s) se enferma(n) con COVID-19s, **informe a la guardería o escuela**. **Controle** el calendario escolar en su comunidad.

Disuada a los niños y adolescentes de reunirse en otros lugares públicos cuando no tengan clases, para ayudar a **frenar el contagio de COVID-19 en la comunidad**.