



*DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES*

## **Que Debes Hacer Si Estás en Riesgo Mayor**

### ¿Quién está en riesgo mayor?

Adultos mayores  
Personas con serias condiciones crónicas de salud.  
Personas con enfermedades cardíacas  
Personas con diabetes  
Personas con enfermedades pulmonares

### Tome acción para reducir su riesgo de enfermarse

Si usted tiene riesgo mayor para enfermedad grave de COVID-19 por su edad o por una seria condición de salud a largo plazo, es sumamente importante para usted tomar acción para reducir su riesgo de contagio de este virus.

- Almacenar suministros.
- Tomar precauciones a diario manteniendo espacio entre usted y los demás.
- Cuando salga en público, manténgase alejado de personas enfermas, limite contacto cercano y lave sus manos con frecuencia.
- Evite multitudes en la medida posible.
- Evite viajes en crucero y viajes aéreos no esenciales.
- Durante un brote de COVID-19 en su comunidad, quédese en su hogar lo mas tiempo posible para disminuir su riesgo de exposición.

### Tenga suministros en mano

- Contacte su proveedor de servicios médicos para preguntar cómo obtener medicamentos necesarios adicionales en mano en caso de un brote de COVID-19 en tu comunidad y necesitas permanecer en tu hogar por un periodo de tiempo prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere ordenar sus medicamentos por correo.
- Segure tener medicamentos sin recetas y suministros médicos para tratar fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas podrán recuperarse de COVID-19 en su hogar.
- Tenga suficiente cantidad de artículos para el hogar y comida en mano para así estar preparado para quedarse en su hogar por un periodo de tiempo.

### Tome precauciones a diario

Evite contacto cercano con personas enfermas.

Tome acciones preventivas a diario:

- Limpie sus manos a menudo

- Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos, en especial después de soplar su nariz, toser, estornudar o haber estado en un lugar público.
- Si no hay agua o jabón disponible, utilice desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- En la medida de lo posible, evite tocar superficies comúnmente tocadas en espacios públicos – botones de ascensor, tirador de puertas, rieles, estrechar manos, etc. Utilice un pañuelo o su manga para cubrir su mano o dedo si debe tocar algo.
- Lave sus manos después de tocar superficies en espacios públicos.
- Evite tocar su rostro, nariz, ojos, etc.
- Limpie y desinfecte su hogar para remover gérmenes; practique limpieza rutinaria de superficies tocadas con frecuencia (por ejemplo: mesas, manijas en las puertas, interruptores de luz, tirador de puertas, escritorios, inodoros, lavamanos y celulares).
- Evite multitudes, especialmente en espacios con poca ventilación. Su riesgo de exposición a virus respiratorios puede aumentar en lugares abarrotados con pequeña circulación de aire si hay personas enfermas dentro de la multitud.
- Evite todo viaje no-esencial incluyendo viajes de avión, y en especial embarcar en cruceros. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirus-cruise-ship>

#### Si hay transmisión de COVID-19 en su comunidad:

Tome precauciones adicionales para mantener distancia entre usted y los demás para así reducir su riesgo de ser expuesto a este nuevo virus.

- Permanezca en su hogar lo más tiempo posible.
- Considere alternativas de recibir comida traída a su casa a través de familiares, redes sociales o comerciales.

Si ocurriera un brote de COVID-19 en su comunidad, podría durar mucho tiempo. (Un brote es cuando un número grande de personas se enferman de repente). Dependiendo de cuán severo es el brote, funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones comunitarias para reducir el riesgo de exposición a COVID-19. Estas acciones pueden disminuir la propagación y reducir el impacto de la enfermedad.

#### Tenga un plan por si se enferma

- Consulte con su proveedor de servicios médicos para más información sobre monitorear su salud para síntomas indicativos de COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#precautions>
- Mantenga contacto con otros a través de teléfono o correo electrónico. Si usted se enferma tal vez necesite pedir ayuda de amistades, familiares, vecinos, funcionarios de salud comunitaria, etc.
- Determine quien podría cuidar de usted si la persona a cargo de su cuidado se enferma.

#### What to do if you get sick

- Permanezca en su hogar y llame a su médico primario.
- Llame a su proveedor de servicios médicos y notifique sus síntomas. Informe a su proveedor que tal vez tenga COVID-19. Esto ayudara a sus proveedores a proveerle cuidado médico y evitar infectar y contagiar a otros.
- Si usted no está enfermo suficiente para ser hospitalizado, puede recuperarse en su hogar. Siga instrucciones del CDC sobre como cuidarse en su hogar. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>
- Sepa cuando pedir ayuda de emergencia.
- Busque atención medica de inmediato si experimenta cualquiera de los síntomas listados abajo que indican advertencia de emergencia.

#### Apoyo comunitario para adultos mayores

- Planificación de preparación comunitaria para COVID-19 debe incluir adultos mayores y personas con discapacidades junto a las organizaciones que les brinde apoyo en su comunidad para asegurar que las necesidades de estos grupos sean tomadas en consideración.
  - Muchos de estos individuos viven en la comunidad y dependen de servicios y apoyo provistos en sus hogares o en la comunidad para mantener su salud e independencia.
- Facilidades de cuidado a largo plazo deben estar en alerta para prevenir la introducción y propagación de COVID-19. Información para facilidades de cuidado a largo plazo pueden encontrarse aquí. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>

#### Apoyo para familias y cuidadores

- Conozca que medicamentos toma su ser querido y verifique si puede ayudarlo a conseguir medicamentos adicionales.
- Monitoree comida y otros suministros médicos (oxígeno, incontinencia, diálisis, cuidado de heridas) necesarios y cree un plan de contingencia.
- Almacene alimentos no perecederos para tener en su hogar y minimizar salidas a supermercados.
- Si tiene un ser querido viviendo en un centro de cuidado, monitoree la situación, pregunte con frecuencia por la salud de los otros residentes en el centro y conozca el protocolo de haber un brote.

#### Pendiente a síntomas y signos de advertencia de emergencia

- Preste atención a síntomas potenciales de COVID-19, incluyendo fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores musculares, cansancio, escalofrías, temblores repetidos con escalofrías, o pérdida reciente del olfato o el gusto.
- Si desarrolla signos de advertencia de emergencia para COVID-19, busque atención médica inmediatamente. Signos de advertencia de emergencia para adultos incluye\*:
  - Dificultad para respirar
  - Presión o dolor persistente en el pecho
  - Confusión o estado de inconsciencia
  - Labios o rostro con coloración azulada

\*Esta lista no es todo inclusiva. Por favor consulte su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante.