COVID-19 (CORONAVIRUS) ES UNA PANDEMIA. QUÉDATE EN CASA YA. VISITA: **COVID19.CA.GOV**

TÉRMINOS IMPORTANTES DE SALUD PÚBLICA

PANDEMIA

Una pandemia es la propagación mundial de un nuevo virus. Este virus se propaga con facilidad de persona a persona. Lleva mucho tiempo desarrollar una nueva vacuna, por lo que mucha gente se enferma con rapidez.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Durante una epidemia, puedes mantenerte saludable guardando una distancia de 6 pies de otras personas. Esto se llama distanciamiento social. Otros tipos de distanciamiento social incluyen:

Aislamiento

Cuando alguien tiene una enfermedad muy contagiosa, se le puede pedir que se quede en su casa o en un hospital. Esto se llama aislamiento. Esto ayuda a evitar que la enfermedad se transmita a los demás.

Cuarentena

A veces, una persona sana pasa cerca de alguien con una enfermedad contagiosa y puede transmitir la enfermedad antes de tener síntomas. Se le puede pedir que permanezca en su casa por un tiempo, para ver si se contagió la enfermedad. Esto se llama cuarentena.

Contención

A veces, para evitar que una enfermedad se propague, todos en una comunidad necesitan quedarse en sus casas por un tiempo. Los eventos públicos pueden cancelarse. Las escuelas, los negocios y los lugares de trabajo pueden cerrar. Esta contención puede retardar la propagación de la enfermedad.

CUÍDATE. QUÉDATE EN CASA. PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA: **COVID19.CA.GOV**

PREPÁRESE PARA EMERGENCIAS DE SALUD PÚBLICA

ES
ESPAÑOL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:
English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어

OFICINA DEL GOBERNADOR DE SERVICIOS DE EMERGENCIA:
CalOES.ca.gov

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE CALIFORNIA:
cdph.ca.gov

Encuentre más consejos y herramientas para mantenerse a salvo durante desastres naturales como incendios, inundaciones y terremotos en **LISTOSCALIFORNIA.ORG**

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA TODOS

Guarde provisiones de comida, insumos y jabón para dos semanas.

Consiga un termómetro y medicamentos para la fiebre y el resfrío.

Siga los consejos de las autoridades de salud pública.

CUÍDATE
QUÉDATE EN CASA
PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA: COVID19.CA.GOV

Vacúnese contra la gripe.

Al toser, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo descartable.

Planifique que hacer si se enferman sus familiares o amigos.

Quédate en casa cuando lo ordene el gobierno.

Practique no tocarse la cara.

Lávese las manos con jabón durante **20 segundos.**

¿Quiénes son fuentes confiables de noticias?

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Departamento de Salud Pública de California

El Departamento de Salud Pública del Condado

CONSEJOS ADICIONALES PARA:

QUÉDATEENCASA
SALVAVIDAS
COVID19.CA.GOV

CUIDADORES DE PERSONAS ENFERMAS

- La persona enferma y sus cosas deben estar separadas de los demás.
- Si es posible, la persona enferma debe de usar su propia habitación y su propio baño.
- Use vasos, cubiertos y platos separados.
- Elija a una persona para que sea el cuidador principal.
- Mantenga un registro de las temperaturas, los síntomas y los medicamentos.
- Lávese las manos antes y después de atender la persona enferma.
- Todos los días limpie los interruptores de la luz, las manijas de las puertas, los juguetes y otras superficies.
- Lave la ropa, las toallas y la ropa de cama con agua bien caliente.
- Mantenga a las mascotas alejados de la persona enferma.

PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD

- Evite lugares públicos si es una persona de alto riesgo.
- Haga una lista de contactos que incluya familiares, cuidadores y médicos.
- Tenga una lista de todas sus afecciones médicas y los medicamentos que toma.
- Resurta las recetas para todos los medicamentos que toma y pida suficientes para que duren entre 60 y 90 días.
- Hable sobre cómo seguir con su atención si sus cuidadores se enferman.

FAMILIAS

- Explique a sus hijos los riesgos para la salud y cómo mantenerse seguros.
- Practique con los niños cómo lavarse las manos por 20 segundos.
- Pregunte a la guardería/escuela sobre los planes para emergencias de salud.
- Decida quién cuidará a los niños si la guardería o la escuela cierra.
- Hable con su empleador sobre la licencia por enfermedad y la posibilidad de trabajar desde su casa.
- Planee cuidar a sus familiares si los cuidadores habituales se enferman.
- Proteja a los más pequeños y a los ancianos evitando que entren en contacto cercano con otras personas.
- Coordine la entrega de comidas para que los familiares de mayor edad se queden en sus casas.
- Llame por teléfono con frecuencia a familiares y vecinos que viven solos.
- Comuníquese con organizaciones religiosas y otras entidades comunitarias para ofrecer o pedir ayuda.