



El Departamento de Salud de Illinois ofrece estas guías para preparar su hogar para un brote de enfermedad contagiosa.

Por favor mantenga la calma y prepararse, busque información correcta, y ser amable, estando consciente de acciones que pueden perpetuar alguna discriminación o estigma asociado con COVID-19 o otra enfermedad contagiosa.

Para información adicional, visite la pagina de web dph.illinois.gov

PREVENCIÓN

- Siempre use metodos preventivos de protección personal, si en casa, el trabajo, escuela, eventos comunitarios, o en otro lugar.
 - Lave sus manos a menudo con jabon y agua por lo menos 20 segundos; secar sus manos con una toallas limpia o seque al aire.
 - Use un gel antibacterial de manos a base de alcohol cuando agua y jabon no son disponible.
 - Cubre su boca con un pañuelo desechable o su manga cuando estrornuda o al toser.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
 - Quedase en su hogar si esta enfermo.
 - Evitar contacto con personas enfermas.
- Tener a mano jabon, gel antibacterial de manos, y pañuelos desechable. Mantenerlos accessible en casa o cargarlos con usted cuando posible.
- Tenga a mano los productos común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita. Siempre use según las instrucciones en la etiqueta.
- Limpiar diariamente superficies que se tocan frecuentemente. Esto incluye los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.
- No comparte articulos personales como botellas de agua.
- Mantenerse informado de las recomendaciones de oficiales de salud publica visitando la pagina de web www.cdc.gov, dph.illinois.gov y de su departamento de salud local.

Nota: No es recomendable el uso de mascarillas para para protegerse de enfermedades respiratorias. Las personas que muestren síntomas COVID-19 deben usar una mascarilla para proteger a los demás del riesgo de infectarse. El uso de mascarillas también es crucial para los trabajadores de la salud y otras personas que estén cuidando, en entornos cerrados



PLANIFICACIÓN

- Mantenga reservas adecuadas de agua, comida, y comida para mascotas en su hogar. Si toma medicinas recetadas, contacte su proveedor de atención médica, farmacéutico, o seguro medico sobre manteniendo una reserva de emergencia en casa.
- Hable con cuidadores sobre planes en el evento que un cuidador primario llega a enfermarse.
- Reunirse con familia inmediata, parientes, y amistades para hablar sobre posible necesidades en el evento de un brote de enfermedad contagiosa.
- Hable con sus vecinos sobre planificación. Ingresarse a paginas de web o correos electronicos comunitarios.
- Planear para el cuidado de personas con alto riesgo, incluyendo a niños muy pequeños, personas mayor de edad y personas con condiciones crónicas, y personas con un sistema inmunológico débil.
- Identificar organizaciones comunitarios que pueden ayudar si necesita información, servicios medicos, o otros recursos.
- Desarrolle una lista de contactos en caso de una emergencia de familiares, amistades, vecinos, proveedor de atención médica, maestros, empleadores, y otros.
- Mantenga un termómetro que trabaje y medicinas respiratorios, como descongestivos, expectorantes, y analgésicos (ibuprofen, acetaminofén), a la mano.
- Escoje un cuarto y baño (si es posible) en su hogar que se puede usar para separar a familiares que se enferman.
- Aprenda sobre los planes de preparación de los centro de cuidado infantil, escuelas, y/o universidades de su hijos/as.
- Planear para el cuidado de los niños si escuelas se cerran temporalmente.
- Pregunte sobre los planes de preparación de su empleador, incluyendo pólizas sobre permiso por enfermedad y opciones de teletrabajo.
- Estar preparado a cancelar o posponer su asistencia en eventos grandes, como eventos deportivos, conferencias, y servicios de fe, y evite multitud de personas.
- Este preparado para cancelación o interrupciones al servicio de transportación público.
- Este preparado a cancelar planes de viaje no esencial.
- Si no la ha recibido, reciba su vacuna contra la gripe. No lo va proteger contra COVID-19, pero le puede proteger contra la gripe o reducir sintomas si le da, evitando el agotamiento de recursos de los centros de cuidado medico.