



# Aviso importante sobre la prevención del COVID-19

Fecha

Para: Personas que viven en sus propios hogares o en hogares familiares, niños en hogares de crianza temporal y familiares de personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (I/DD, por sus siglas en inglés) que viven en estos entornos; y proveedores de hogares para niños en crianza temporal que atienden a niños con I/DD

El COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus. El COVID-19 es un virus que hace que las personas se sientan enfermas. Las personas que tienen otros problemas de salud corren el mayor riesgo si contraen este virus.

El COVID-19 se transmite de persona a persona a través de las gotitas en el aire y en las superficies que las personas tocan.

Para proteger la salud y la seguridad de las personas y de sus familias, la Oficina de Discapacidades del Desarrollo (ODDS, por sus siglas en inglés) está compartiendo las siguientes recomendaciones.

## **Ayuden a detener el COVID-19 al conocer los signos y síntomas**

✓Fiebre    ✓Tos    ✓Falta de aire

**Cómo pueden [protegerse a sí mismos y a los demás. Vean este útil video:](https://youtu.be/MJ8eeC-tVD4)**  
<https://youtu.be/MJ8eeC-tVD4>

## Mantengan una buena higiene

- Lávense las manos con frecuencia usando agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tienen agua ni jabón, usen un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga, al menos, un 60 % de alcohol. Cubran cada superficie de sus manos y frótenlas hasta que se sientan secas.
- Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.

## Cubran la tos y los estornudos

- Cúbranse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosan o estornuden, o utilicen la parte interior de su codo. Tiren a la basura los pañuelos usados.
- Inmediatamente después, sigan los pasos mencionados en la sección "Mantengan una buena higiene".

## Limpiar y desinfectar

- [Limpien Y desinfecten](#) con frecuencia las superficies que se tocan todos los días. Esto incluye mesas, picaportes, interruptores de luz, mostradores, manijas, inodoros, grifos y llaves, fregaderos y lavabos.
- Limpien las superficies sucias: usen detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas.
- Laven los artículos, incluyendo los muñecos de peluche lavables, conforme sea apropiado. De ser posible, lávenlos usando la configuración de agua más caliente posible para los artículos y séquenlos por completo.

## Eviten el contacto directo

- Eviten el contacto directo con personas que estén enfermas o que tengan síntomas del COVID-19.
- Mantengan una distancia de por lo menos 6 pies (2 metros) entre ustedes y otras personas si el COVID-19 se está propagando en su comunidad. Esto es particularmente importante para las personas que tienen un [mayor riesgo](#).
- Elijan un cuarto en su hogar que puedan usar para separar a los miembros del grupo familiar que estén enfermos de aquellos que están sanos. De ser posible, elijan un baño aparte para que la persona enferma lo use. Creen un plan para limpiar estos cuartos, según sea necesario, cuando alguien esté enfermo.
- Eviten las reuniones y las actividades en la comunidad cuando sea posible.

## Tomen precauciones para las visitas

- Antes de permitir que una visita entre al hogar, indaguen sobre los signos y síntomas del COVID-19 al hacerle las siguientes preguntas a la visita:
  - ¿Ha tenido signos o síntomas de una infección respiratoria, como fiebre, tos, falta de aire o dolor de garganta?
  - ¿Ha tenido contacto en los últimos 14 días con alguien que tenga un diagnóstico confirmado de COVID-19, o que esté bajo una investigación relacionada con el COVID-19?
  - ¿Ha viajado fuera del país en los últimos 14 días?
- Si les preocupa la posibilidad de que una visita esté enferma, pueden decidir no permitirle entrar al hogar. Consideren métodos alternativos de visita, como llamadas telefónicas o chats por video.
- Si deciden permitir que entren las visitas, compartan recomendaciones sobre cómo protegerse a sí mismos y a otros al practicar el lavado de manos correcto, limitar las

superficies que tocan y mantener una distancia segura de los miembros del grupo familiar.

Cómo trabajar con su personal (es decir, trabajador de apoyo personal [PSW, por sus siglas en inglés], profesional de apoyo directo o cuidadores alternos)

- Hablen sobre cómo puede el personal apoyarlos para implementar los pasos antes mencionados con el fin de permanecer sanos y seguros.
- Las personas, las familias y los proveedores de hogares para niños en crianza temporal deben pedirle al personal que siga los lineamientos de buena higiene y las medidas preventivas para reducir la transmisión de la enfermedad.

Planes de respaldo y cómo trabajar con el administrador de casos

- Asegúrense de tener planes de respaldo establecidos para los medicamentos, los suministros médicos, las necesidades del hogar y los apoyos si la persona o el individuo que proporciona el apoyo principal llegara a enfermarse.
- [Se han establecido recomendaciones específicas para los administradores de casos relacionadas con los planes de respaldo](#), las cuales también están disponibles para las personas, las familias y los proveedores de hogares para niños en crianza temporal. Es importante que trabajemos juntos.

**Recursos sobre el COVID-19:**

[Recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#)

[Información de la ODDS sobre el COVID-19](#)

[Video de YouTube de la ODDS sobre el COVID-19](#)