

Lista de Verificación Para Individuos y Familias

(Used by permission of Public Health - Seattle & King County)

Esta lista de verificación lo ayudará a tomar medidas para disminuir el impacto de una pandemia grave de coronavirus (COVID-19) en usted y su familia. Muchos de estos pasos son buenos consejos para ayudarlo a usted y a su familia durante cualquier desastre, como un terremoto o una inundación.

EN EL HOGAR

Almacene agua, alimentos y otros elementos esenciales.

Prepárese para pasar al menos una semana con lo que tiene en casa. Es posible que no pueda llegar a una tienda o que las tiendas no estén abiertas o que tengan suministros limitados durante semanas. Los servicios públicos también pueden verse interrumpidos, así que prepárese para cortes en los servicios de electricidad, agua y basura. Tenga a mano suministros adicionales (también pueden ser útiles en otros tipos de emergencias, como cortes de energía y desastres naturales).

Ejemplos de alimentos no perecederos (no tienen fecha de vencimiento):

- Carnes enlatadas, como atún, pollo, pavo, salchichas Viena
- Frijoles enlatados, frutas, verduras, sopas
- Barritas de proteínas o frutas
- Cereales o granola secos
- Frutas secas
- Mantequilla de maní y mermelada
- Nueces y mezcla de frutos secos
- Galletas
- Alimentos reconfortantes, incluyendo galletas, dulces, café instantáneo, bolsitas de té
- Jugos enlatados
- Agua embotellada
- Fórmula para bebés y alimentos para bebés enlatados o envasados

Ejemplos de otros suministros de emergencia:

- Alimentos para mascotas, arena para gatos
- Pañales desechables
- Suministros femeninos
- Linterna
- Radio portátil
- Baterías para linternas, radios, juegos, termómetros
- Abrelatas manual
- Bolsas de basura de plástico
- Tejidos y papel higiénico
- Entretenimiento-juegos, manualidades, libros, películas, etc.
- Suministros para personas con necesidades especiales: ancianos o discapacitados
- Algún efectivo extra

Haga planes de emergencia para el hogar

- Prepárese para posibles cambios en la atención médica. Por ejemplo, el consejo médico y la atención médica pueden ser más difícil de obtener durante una pandemia grave y proveedores de atención médica e instalaciones médicas podrían estar abrumado Es posible que no haya suficientes suministros médicos, proveedores de atención médica y camas de hospital para todas las personas enfermas.
- Decisiones difíciles sobre quién recibe atención médica y cuánto tratamiento puede administrarse. será necesaria. Hable sobre estas posibilidades con su familia y seres queridos.
- En una pandemia grave, se le puede recomendar que se mantenga alejado de otros y de lugares públicos como tanto como sea posible. Planifique limitar la cantidad de viajes que realiza para comprar o hacer mandados. También, recuerde que las rutas y tiempos de transporte público pueden ser limitados.
- Piense cómo cuidaría a las personas en su familia que tienen discapacidades si los servicios de apoyo no están disponibles.
- Decidir quién cuidará a los niños si las escuelas están cerradas.
- Para la preparación general, acuerde un punto de contacto donde todos los miembros de la familia puedan registrarse si están separado durante cualquier emergencia.

Almacene suplementos médicos para su salud

Obtenga un suministro adicional de sus medicamentos recetados habituales. Pídale a su proveedor de atención médica una receta médica. Si su seguro no acepta cubrir el suministro adicional, es posible que deba pagar de su bolsillo. Tenga a mano suministros de salud y medicamentos sin receta.

Ejemplos de suministros médicos y de salud:

- Medicamentos y suministros recetados, como medidores de glucosa y control de la presión arterial equipo.
- Jabón y agua
- Limpiador de manos a base de alcohol, como Purell® o marca generica
- Medicamentos para la fiebre y el dolor, como acetaminofeno e ibuprofeno
- Remedio para la diarrea, como Pepto-Bismol® o Kaopectate® (generalmente no se recomienda para niños)
- Pastillas para ardor de garganta
- Jarabe para la tos que contiene dextrometorfano
- Termómetro (s)
- Vitaminas
- Líquidos con electrolitos, como Gatorade® y Pedialyte® (preferidos para niños pequeños)

EN EL TRABAJO

- **Prepárese para quedarse en casa.** Quedarse en casa lejos del trabajo cuando está enfermo es lo más importante de lo que puedes hacer para proteger a los demás.
- **Conocer las políticas.** Pregúntele a su empleador o sindicato sobre permisos por enfermedad y las políticas sobre ausencias, tiempo pagado y trabajo a la distancia(en casa)
- **Fomentar la planificación.** Cada negocio, organización y agencia debe tener un plan para
- **Asegurarse de que se pueda realizar un trabajo esencial si hay una gran cantidad de empleados ausentes durante muchos meses.** Es posible que se le solicite realizar tareas que generalmente no forman parte de su trabajo normal.
- **Explore otras formas de hacer su trabajo.** Encuentre formas de reducir el contacto personal, como
- **Mayor uso de correos electrónicos o conferencias telefónicas.** Planifique trabajar desde casa siempre que sea posible.

EN SU COMUNIDAD

- **Conozca a sus vecinos.** Hable con familiares, amigos y vecinos para asegurarse de que todos estén preparado. Esté preparado para ayudar a los vecinos que son ancianos o que tienen necesidades especiales si los servicios que ellos dependen de no están disponibles.
- **Conocer las políticas escolares.** Conozca las políticas sobre enfermedad y estar ausente. Prepárese por si la escuela cierra las clases en su comunidad.

PREVENGA EL CONTAGIO Y DISPERSION DEL VIRUS

- Quédese en casa del trabajo y la escuela cuando esté enfermo.
- Manténgase alejado de los demás tanto como sea posible cuando estén enfermos.
- Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol, como Purell® o marca genérica.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser y estornudar. Intente usar la curva de tu codo o Su hombro para cubrirse, en lugar de manos.
- Deseche los pañuelos usados de inmediato. Si usa pañuelos para cubrirse la tos o sonarse la nariz, deséchelos en el contenedor de basura más cercano inmediatamente después de su uso, luego lávese las manos.
- Dé un ejemplo para sus hijos. Muéstreles cómo limitar la propagación de los virus y gérmenes.