

# Preparando para Coronavirus

Consejos para individuos y familias para prevenir la propagación del coronavirus y prepararse para una interrupción en su rutina diaria.



## Preparando ahora limita la propagación del virus.

Al prepararnos, podemos ayudar a proteger a las personas que son más vulnerables, como los ancianos y las personas con enfermedades crónicas. Cuanto más que las personas se cuiden para evitar enfermarse, menos tensión habrá en nuestros hospitales y clínicas.

## Quédate en casa si estas enfermo.

Evite el contacto con otras personas que también están enfermas.

## Siga las medidas de prevención diarias.

Lávese las manos con frecuencia, estornude y tosa en el codo o un pañuelo desechable, y vacúnese contra la gripe. Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como pomos de las puertas, controles remotos, manijas del refrigerador, interruptores de luz y manijas del fregadero.

## Reconsidera algunos de tus hábitos.

Piense en formas de practicar el distanciamiento social:

- **Compre con menos frecuencia.** Si va a la tienda cada semana, ¿puede ir cada dos semanas?
- **Repensar las normas sociales.** Evita los apretones de manos. Deje unos pies de espacio entre las personas en filas.

- **Explore las opciones de visitas virtuales con su médico.**
- **Intente ordenar por el internet.** ¿Puede ordenar las cosas que necesitas?
- **Probar opciones remotas.** ¿Puede asistir a servicios o eventos de forma remota?
- **Piensa en tu viaje.** ¿Puedes sentarte o pararte más lejos de las personas en el autobús? ¿Puedes caminar, andar en bicicleta o usar tu auto
- **Separase de otras personas en el trabajo.** Si el espacio lo permite, trabaje al menos a tres pies de distancia de los demás. Si tiene una oficina, mantenga la puerta cerrada.

## Reúne las cosas que necesitaría para quedarse en casa durante una o dos semanas.

Cuando hay noticias sobre una gran tormenta de nieve, reúnes suministros para que no tengas que salir de casa por unos días. Para el coronavirus, no es diferente: reúne los artículos que necesitaría para quedarse en casa, como medicamentos, alimentos no perecederos, alimentos para mascotas, pañuelos de papel, papel higiénico, desinfectante para manos y artículos de limpieza. El CDC no recomienda que las personas que están sanos usen mascarillas.

Continúa en la siguiente página



**Aprende los planes y políticas para su trabajo y las escuelas de sus hijos. Haga los arreglos necesarios.**

¿Cómo se le notificará si se cancela el trabajo o la escuela? ¿Puedes trabajar desde casa? ¿Quién puede cuidar a sus hijos si la escuela está cerrada?

**Hable con su supervisor sobre poder trabajar desde casa.**

Si es posible trabajar desde casa, hable con su supervisor sobre lo que necesitaría para que esto ocurra. ¿Tienes una computadora que puedes usar en casa? ¿Tienes el software adecuado? ¿Se pueden usar llamadas de conferencia en lugar de reuniones en persona?

**Escoge un cuarto en su hogar para separar los miembros del hogar que están enfermos de los sanos.**

Identifique también un baño separado, si es posible.

**Utilice fuentes de información acreditadas.**

Manténgase informado a través [del CDC](https://www.cdc.gov), [el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin](https://www.wisconsin.gov) y [Salud Pública de Madison y el condado de Dane](https://www.madison.gov).