



¿Quieres ser un Héroe de la Salud?

Es importante permanecer lo más sanos posible durante esta pandemia de COVID-19. Se podrá convertir en un "Héroe de la Salud" si sigues estos pasos:



Quédece en su casa para disminuir la transmisión viral.

Si necesita salir, manténga una distancia mínima de dos metros entre usted y otras personas. Al volver cámbiese la ropa y lave bien sus manos para mantener a todos sanos.



Lave sus manos por 20 segundos.

Cante "Feliz Cumpleaños" dos veces, lentamente. Lave sus manos frecuentemente para prevenir enfermarse.



Mantenga sus manos lejos de la cara.

Haga su mejor esfuerzo para evitar tocarse la cara o frotarse los ojos. Si tose, cúbrase con el codo y no con las manos.



Recuerde tomar todas sus medicinas como recetadas.

Las farmacias podrían estar muy ocupadas o mantener horarios limitados, trate de mantener a mano una reserva suficiente para cuatro semanas.



Séa mas cuidadoso que nunca jugando en casa.

Los hospitales podrían estar congestionados cuidando a gente enferma. Deben prevenir viajes adicionales al médico o al hospital.



Aprenda algo nuevo con su familia.

Pruebe nuevas actividades como cocinar, escribir, leer, contar cuentos, dibujar/pintar, estirarse/yoga, o baile entre otras.



Mantenga un horario que lo tenga ocupado y entretenido.

Hagan un plan familiar para estos días en casa. Asegúrese de incluir tiempo de familia, así como momentos de quietud para cada individuo.



Mantenga distancia adicional entre ustedes y otros.

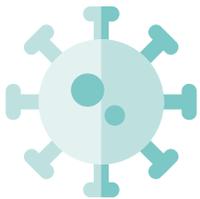
Mantenga por lo menos dos metros de distancia entre usted y personas que no vivan con usted. Esto es equivalente al ancho de un sofá. Esto es lo que llamamos distancia social.



Hablen. ¡Mantengan una actitud positiva!

Es normal sentirse triste, preocupado, enojado o aun contento con los cambios que estamos viendo. Comparta sus sentimientos con sus amigos y familiares.

¿Quieres ser un Héroe de la Salud? continuación...



¿Cuál es la diferencia entre el COVID-19 y el flu?

A diferencia del flu, COVID-19 es una enfermedad nueva de la cual todavía no sabemos mucho. Sabemos que nos puede dar tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, o fiebre. El flu también puede manifestar estos síntomas, pero COVID-19 es diferente. Puede ser muy peligroso, especialmente para la gente mayor y aquellos que tienen otras enfermedades. El COVID-19 es mucho más contagioso que el flu y hace que la gente se enferme mucho más rápido. Usted puede vacunarse contra el flu, pero aún no tenemos una vacuna que lo proteja del COVID-19. Los médicos y equipos de salud están aprendiendo lo más posible de esta nueva enfermedad, y muchos están trabajando fuertemente para parar, tratar y curar COVID-19.



¿Como le da COVID-19 a la gente?

Sabemos que la tos, los estornudos y el contacto cercano con gente enferma son responsables del contagio con COVID-19. Estando cerca de una persona que tenga el COVID-19, aunque todavía se vean o sientan sanos, así como tocar algo que la persona enferma haya tocado puede resultar en un contagio. Podemos evitar el contagio del flu o el COVID-19 de forma similar. Lavándonos las manos, no tocándonos la cara, quedándonos en casa y manteniendo una distancia física de mínimo dos metros con otras personas para ayudar a disminuir la oportunidad de propagar este virus.



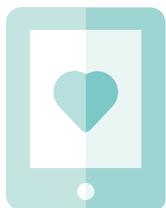
¿Qué es la distancia social?

Estamos saliendo lo menos posible para ayudar a mantener a nuestra familia, nuestros amigos, maestros, doctores y comunidad sanos. Debemos mantenernos alejados de aquellos que son más vulnerables como las gentes de edad avanzada, como los abuelos, o aquellos que tienen otros problemas de salud para prevenir que se pongan muy enfermos.



¿Que es telemedicina?

Es tal como las llamadas con video que hacemos con amigos o familiares, usted puede reunirse virtualmente con su médico por internet o teléfono. Es una excelente manera de mantenerse comunicado y mantener sus citas regulares sin riesgo de contagiarse usted o a otros. Su equipo de cuidados médicos esta listo para ayudarlos. Llámenos siempre que tenga una pregunta o cosas que desee compartir con nosotros.



¡Diviértase en casa!

- Comuníquese con su familia y amigos usando video, voz o texto y pregunte como están. Cuénteles de sus nuevas rutinas, actividades y relate las historias que ocurrieron ese día.
- Escríbales a aquellos que viven en residencias de retiro. Mándeles dibujos y escriba historias que les iluminen el día.
- Use recursos en línea para aprender cosas como nuevas habilidades, actividades manuales, haga ejercicio, lea nuevos libros o visite lugares distantes en forma virtual.