



# ¿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.

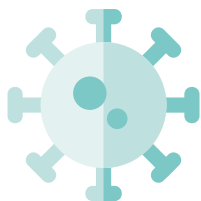
*Mantenga por lo menos dos metros de distancia entre usted y personas que no vivan con usted. Esto es equivalente al ancho de un sofá. Esto es lo que llamamos distancia social.*



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.



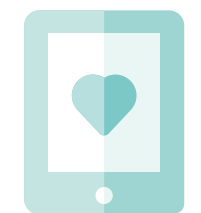
## ¿Qué es la distancia social?

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.