



MANTÉNGASE AL DÍA EN COVID19.CA.GOV

CONSEJOS SOBRE COVID-19 PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO



ES

ESPAÑOL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어



**OFICINA DEL
GOBERNADOR PARA
SERVICIOS DE
EMERGENCIA:**

CalOES.ca.gov



**CONSEJO ESTATAL DE
CALIFORNIA SOBRE
DISCAPACIDADES DEL
DESARROLLO:**

SCDD.ca.gov



**DEPARTAMENTO DE
SERVICIOS DEL
DESARROLLO:**

DDS.ca.gov

HÁBITOS SALUDABLES

AYUDE A LA PERSONA A QUIEN CUIDA
A CREAR BUENOS HÁBITOS DIARIOS

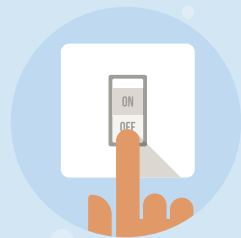
SUS ACCIONES
SALVAN VIDAS



Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante **20 segundos**.



Cúbrase al toser y estornudar con la manga o un pañuelo desechable. Luego tire el pañuelo.



Desinfecte diariamente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa, excepto para obtener lo esencial o atención médica.

6ft



Si debe salir, manténgase a **6 pies de distancia** de los demás en lo posible.

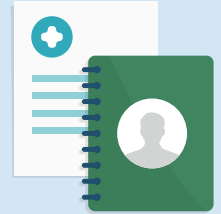


Use cubrebocas en las tiendas y en otros espacios públicos.

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES



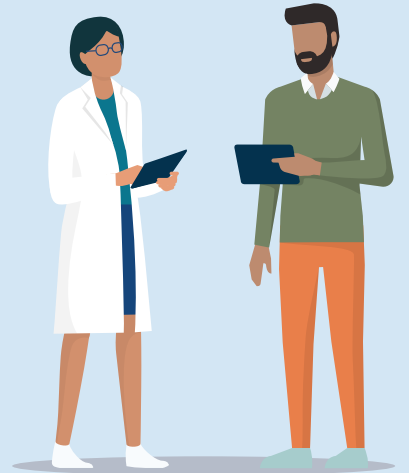
- ✓ Involucre a la persona a quien cuida al planificar y tomar decisiones, lo más posible.
- ✓ Cree un plan para quién será responsable de la persona a quién cuida si usted se enferma.
- ✓ Si ya tiene un plan de respaldo o de emergencia, revíselo para asegurarse de que aún funciona.
- ✓ Confirme la disponibilidad de los proveedores de servicios y otros círculos de apoyo.
- ✓ Prepare a la persona que cuida para los cambios (incluso de aspecto) que puedan producirse en los servicios de cuidado.
- ✓ Capacite a los cuidadores de respaldo en caso de que se enferme o necesite ser hospitalizado.
- ✓ Enseñe a otros cuidadores prácticas seguras de COVID-19 y los síntomas reveladores.
- ✓ Escuche y hable de las preocupaciones y sentimientos de la persona que cuida.
- ✓ Mantenga actualizados los contactos sociales externos de la persona en teléfonos y computadoras.
- ✓ Encuentre formas creativas de mantener las rutinas, o crear nuevas.
- ✓ Comparta videos e historias que hablen de COVID-19 y de cómo mantenerse a salvo.



SCDD.CA.GOV

HERRAMIENTAS

- ✓ Crea y comparte una lista de contactos de emergencia, que incluya a familiares, amigos, vecinos, transportistas, proveedores de atención médica y servicios, maestros, empleadores, el departamento de salud pública local y otros recursos de la comunidad.
- ✓ Ayude a la persona que cuida a crear un **PERFIL DE SALUD** en donde diga sus condiciones médicas, doctores y medicamentos.
- ✓ Manténgase al día sobre lo que debe hacer si está enfermo o si está cuidando a alguien con la ayuda de la CDC.
CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/IF-YOU-ARE-SICK/
- ✓ Utilice el portal del paciente de la persona a quien cuida, o una aplicación móvil de salud, para guardar y compartir información sobre la salud y sus necesidades.
- ✓ Aprenda a solicitar a un hospital que le proporcione facilidades de comunicación si la persona a quién cuida necesita herramientas y apoyo. **COMMUNICATIONFIRST.ORG/COVID-19/**



CUIDADO PERSONAL

- ✓ Cuídese mucho, especialmente si tiene una condición crónica.
- ✓ Coma alimentos saludables y evite comer por estrés.
- ✓ Encuentre nuevas formas de hacer ejercicio mientras se queda en casa.
- ✓ Manténgase conectado con su propio sistema de apoyo, amigos y familia.
- ✓ Recuerde las cosas que le gustan y hágalas cuando pueda: libros, películas, meditación, llamar a un amigo.
- ✓ Evite demasiadas noticias y cosas que provoquen estrés.
- ✓ Trate de dormir algo. El sueño es clave para que pueda cuidar de los demás.



CONSEJOS EXTRA:



SI LA PERSONA A QUIEN CUIDA SE ENFERMA

- ✓ Si es posible, elija a una persona para que sea el cuidador principal.
- ✓ Mantenga a la persona enferma alejada de los demás en el hogar.
- ✓ Si es posible, que la persona enferma use un dormitorio y un baño separados.
- ✓ Que el enfermo use platos, tazas y utensilios aparte.
- ✓ Desinfecte diariamente los interruptores de luz, los pomos de puertas, los juguetes y otras superficies que se tocan.
- ✓ Lave la ropa, las toallas y la ropa de cama en agua muy caliente.
- ✓ Lávese las manos antes y después de atenderlo. Use guantes para cualquier atención que pueda ponerle en contacto con fluidos corporales.
- ✓ Que la persona enferma lleve cubrebocas si usted está dando cuidados cerca de ella.
- ✓ Mantenga a las mascotas alejadas de la persona enferma.
- ✓ No permita que entren visitantes no absolutamente necesarios.
- ✓ Mantenga la distancia cuando sea posible.
- ✓ Registre e informe el agravamiento de los síntomas: fiebre, tos, falta de aliento.
- ✓ Siempre llame antes de ir al médico o a la sala de emergencias.



SI LA PERSONA A QUIEN CUIDA ES HOSPITALIZADA

- ✓ Etiquete todos los dispositivos y equipos con el nombre y la información de contacto.
- ✓ Empaque los cargadores de dispositivos y las baterías adicionales.
- ✓ Proporcione al personal del hospital el Perfil de Salud y cualquier solicitud de alojamiento.
- ✓ Pida al personal del hospital ayuda para conectar los dispositivos a la Wi-Fi.
- ✓ Pregunte al personal del hospital cómo obtener información actualizada sobre la persona que usted cuida.

