

Novel Coronavirus (COVID-19)

Guía para individuos con discapacidad, enfermedades crónicas y cuidadores

Actualización del 7/27/20

- Los síntomas del COVID actualizados incluyen fiebre, tos, falta de aliento, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, una pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos.
- El período de aislamiento en el hogar cambió de 72 horas a 24 horas sin fiebre. El período en el que a alguien se le considera infeccioso cambió de 48 horas a 2 días antes de que comiencen los síntomas.

Esta guía es para personas con discapacidad o enfermedades crónicas graves, miembros del hogar y cuidadores. Proporciona información que le ayudará a evitar infectarse y nos ayudará a todos a reducir la propagación de COVID-19 en el Condado de Los Ángeles.

Las personas infectadas con COVID-19 pueden tener una gran variedad de síntomas, hay personas que casi no tienen síntomas, algunos pueden tener síntomas similares a los de un resfriado o una gripe, y están aquellos en condición grave que deben ir al hospital. En los casos más extremos, la infección con COVID-19 puede llevar a la muerte. Mientras que el grado de síntomas varía de individuo a individuo, las personas con enfermedades del corazón, los pulmones, los riñones o diabetes, así como aquellos con un sistema inmunitario debilitado, tienen más riesgo de enfermarse gravemente si se contagian con el virus. Las personas con discapacidad en la que los pulmones se ven afectados, podrían tener también riesgo más elevado de contagio.

PROTECCIÓN EN EL HOGAR PARA INDIVIDUOS Y CUIDADORES

Estos son los pasos que debe seguir para prevenir la infección o si tiene síntomas de la enfermedad y sobre cómo cuidarse en el hogar. Como cuidador, puede trabajar con su cliente o miembro del hogar para seguir estos pasos.

1. Primero que nada, ¡quédese en su casa! La mejor manera de evitar el contagio es reducir el contacto con personas que puedan llegar a tener el virus o ir a lugares donde haya personas infectadas.
 - Si no puede evitar salir, asegúrese de mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas. Manténgase alejado de cualquier persona que parezca estar enferma, como cuando hay tos o estornudos. Se cree que el virus se propaga de persona a persona durante el contacto personal cercano.
 - Use un cobertor facial de tela cuando salga, a menos que su médico le haya indicado que no lo haga.
 - Lleve consigo un desinfectante para manos y utilícelo de manera frecuente cuando esté afuera. Es posible que pueda infectarse con COVID-19 si toca una superficie u objeto que posea el virus y luego se toca la boca, nariz o los ojos. Si toca cualquier superficie cuando está afuera, busque un lugar donde pueda lavarse las manos con agua y jabón por veinte segundos. En caso



Novel Coronavirus (COVID-19)

Guía para individuos con discapacidad, enfermedades crónicas y cuidadores

contrario, utilice un desinfectante para manos. Evite tocarse la cara cuando está afuera. Solo puede tocarse la cara después de haberse lavado las manos.

2. Segundo, asegúrese de tener todo lo necesario para satisfacer sus necesidades de salud en curso. Estos son los suministros que necesita tener siempre en su casa, pero es importante asegurarse de que ahora no le falte nada.
 - Asegúrese de tener un Plan Personal de Emergencia. Podrá encontrar un formulario diseñado para personas con enfermedades crónicas o discapacidad creado por la Agencia de Salud y Servicios Humanos de California en [Plan Personal de Emergencia para Personas con Necesidades Funcionales y de Acceso](#). El plan lo ayudará a recibir los cuidados que necesita si su cuidador habitual se enferma o tiene que quedarse en su casa para cuidar a los miembros de su familia. También lo ayudará si se enferma con el virus o si tiene alguna otra emergencia. Asegúrese de mantenerlo actualizado con información sobre:
 - Cómo contactarse con sus proveedores de atención médica, desde especialistas a terapeutas, enlaces 24/7 proporcionados por su proveedor de atención médica o plan de salud cuando necesite atención en una emergencia;
 - Información de contacto de su farmacia de cabecera;
 - Otros servicios que utilice, tales como programas de alimentación, coordinadores de cuidados o servicios de telesalud.
 - Realice los arreglos necesarios para recibir los cuidados que necesita por parte de cualquier servicio médico esencial fuera-de-casa tales como diálisis, infusiones, tratamientos de sangre o centros de quimioterapia. Si necesita salir para recibir estos servicios, asegúrese de contar con un plan de transporte que le permita llegar a destino sin riesgos de contagio. Si tiene que usar el transporte público, evite hacerlo en horas pico. Puede recibir actualizaciones sobre los nuevos horarios de los autobuses y trenes de Los Ángeles durante el brote de COVID-19 en <https://t.co/4lVOZPvKqY>. Un gran recurso de ayuda para el transporte es el programa Acceso del Condado (https://accessla.org/riding_access/overview.html#).
 - Mantenga los equipos médicos duraderos en buen estado. Asegúrese de que todo el equipamiento esté en buenas condiciones y de que se utilice acorde a las instrucciones. Sepa dónde llamar si tiene problemas con su equipo. Además, asegúrese de contar con suministros médicos perecederos adecuados.
3. Mientras está en su hogar, intente limitar el contacto cercano con otra(s) persona(s) que no sea(n) su(s) cuidador(es). En lo posible, incluso los miembros del hogar deben mantener una distancia segura de 6 pies y evitar compartir objetos tales como celulares, control remoto de la TV, utensilios de cocina u otros objetos de la casa. Evite además tocar interruptores de luz, perrillas, puertas de electrodomésticos y otras superficies que otras personas hayan tocado. Lávese las manos o use desinfectante después de haber tocado cualquier superficie del hogar.



Novel Coronavirus (COVID-19)

Guía para individuos con discapacidad, enfermedades crónicas y cuidadores

4. Si cuenta con uno o más cuidadores para que lo ayuden en su hogar o con los cuidados personales, estos deben tener mucho cuidado en no traer el virus a su hogar. Eso significa que deben ser muy cuidadosos con su propia salud. En caso de presentar síntomas, deben permanecer en su casa.

Los cuidadores deben usar guantes desechables y mascarilla cuando tengan que estar cerca suyo incluso si no tienen signos de la enfermedad. Tanto usted como su cuidador deben limpiar las superficies que ambos tocan. Utilice desinfectantes domésticos y desinfectantes registrados por la EPA que sean apropiados para la superficie, siguiendo las instrucciones del envase. Las etiquetas de los envases contienen instrucciones sobre el uso del producto de limpieza, cómo usarlo de manera correcta, utilizar guantes y asegurarse de que haya un buen flujo de aire durante el uso. Podrá encontrar guías sobre la limpieza del hogar en los Centros de Control de Enfermedades (Centers for Disease Control - CDC) en [Guías de Desinfección de CDC](#).

5. Arregle para que le envíen comida a su casa así ni usted ni su cuidador tienen que salir a hacer las compras. Varias cadenas de tiendas de comestibles cuentan con servicios de envío y varios restaurantes que generalmente no hacen envíos ahora cuentan con este servicio. Si tiene más de 60 años o problemas para moverse, es posible que califique para recibir alimentos de Meals on Wheels (ver [Meals on Wheels](#)) o de la Agencia de Envejecimiento Área del Condado de Los Ángeles (Los Angeles County Area Agency on Aging) ([ver LA County Aging Services](#)).

Si tiene la opción de pagar online por el producto que quiere que le envíen a su casa, asegúrese de que la persona deje el paquete lejos de su puerta para evitar tener contacto directo, cara a cara.

Si necesita ayuda para cargar con la comida o los productos enviados a su casa, pídale a la persona que hace el envío, que le de tiempo para alejarse mientras carga con su pedido y manténgase a seis pies de distancia de esta persona mientras está en su casa. Asegúrese de limpiar las superficies que se hayan podido infectar luego de la visita. Y asegúrese de que la visita sea corta. Para estar en contacto con alguien que no es su cuidador o miembro del hogar el tiempo máximo de visita es de quince minutos

SI DESARROLLA SÍNTOMAS QUE PUEDAN SER CAUSADOS POR EL COVID-19

Los síntomas del COVID-19 pueden incluir una combinación de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento, dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, náuseas o vómitos, diarrea, secreción nasal o congestión, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto u olfato. Esta lista de síntomas no incluye todos.

Si usted presenta fiebre, tos, falta de aliento o su profesional de la salud le dice que es probable que usted tenga COVID-19, usted debe aislarse en su casa. Si usted presenta otro de los síntomas mencionados o síntomas preocupantes que no estén en la lista, por favor consulte con un profesional sobre hacerse la prueba y el aislamiento. Si usted presenta síntomas leves, podrá permanecer y recuperarse en casa. No acuda al consultorio médico sin llamar primero.

Las guías para el cuidado en el hogar del COVID-19 pueden modificarse para satisfacer sus necesidades. Las directrices generales son las siguientes:



Novel Coronavirus (COVID-19)

Guía para individuos con discapacidad, enfermedades crónicas y cuidadores

1. Descanse, beba líquidos, maneje los síntomas con medicamentos de venta libre apropiados. Hable con su doctor sobre otros pasos importantes a seguir para manejar los síntomas de COVID-19 mientras que al mismo tiempo se ocupa de sus necesidades recurrentes de salud.
2. En general, a los individuos infectados con COVID-19 se les pide que se aíslen (que se mantengan alejados de otras personas) en su casa por al menos 10 días desde el día que comienzan los síntomas Y hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre (sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre) Y mejoren los síntomas. Sin embargo que es importante que usted evite cualquier otro riesgo, especialmente si sufre de una [condición](#) que debilita gravemente su sistema inmunológico, es posible que deba quedarse en casa por más tiempo. Hable con su médico para obtener más información.
3. Si sus síntomas se agravan mientras está en su casa, por ejemplo, si la dificultad para respirar es cada vez peor, si siente presión en el pecho o se siente desorientado, contacte a su doctor de inmediato. Es posible que necesite cuidados hospitalarios. Si fuera necesario, su médico o un miembro de su familia o su cuidador puede llamar al 911 para coordinar el transporte en ambulancia.
4. Si presenta dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene los labios o la cara azulada, o está presentando un principio de desorientación o dificultad para despertarse, llame al 911 o acuda a una sala de emergencias inmediatamente.

INDIVIDUOS CON DISCAPACIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS Y SUS CUIDADORES EN INSTITUCIONES CON PERSONAL DE SERVICIO

Los principios discutidos anteriormente también se aplican a instituciones con personal de servicio. La atención se debe diseñar de manera que se pueda minimizar el riesgo de contagio a través de la distancia física y el control cuidadoso de la infección. DPH tiene instrucciones detalladas para las personas que manejan todo tipo de programas de vivienda colectiva (ver [Página de información sobre el coronavirus de DPH](#)), pero usted debería estar al tanto de las guías para asegurarse de su cumplimiento.

1. Cualquier residente que tenga COVID-19 debería vivir alejado del resto de los residentes, en un cuarto separado con baño propio. Las camas de los residentes no infectados deben estar a 6 pies de distancia una de otras. Si los baños son compartidos, se deben limpiar y desinfectar como se explica anteriormente después de cada uso.
2. Las comidas no se deben servir en grandes grupos. Las horas de comer se deberían espaciar de manera que las personas puedan comer separadas unas de otras. No se deben compartir los utensilios que se utilizan para servir, los condimentos y otros suministros de cocina. El personal debe evitar el contacto cercano o prolongado con los residentes.



Novel Coronavirus (COVID-19)

Guía para individuos con discapacidad, enfermedades crónicas y cuidadores

3. Los cuidadores deben evitar el riesgo de propagar la infección de habitación a habitación cuando están a cargo de más de un residente. Eso significa que deben lavarse las manos y utilizar guantes limpios para cada habitación y asegurarse de limpiar las superficies en cada habitación cada vez que entran y salen.
4. Comuníquese a familiares y amigos que actualmente está prohibido que los visitantes externos entren en las instalaciones de la congregación con licencia para evitar traer la infección al sitio. Es posible que pueda organizar visitas por teléfono o Internet mientras esté vigente esta prohibición.

SEPA DONDE OBTENER INFORMACIÓN CONFIABLE

Es muy importante saber dónde puede obtener información real sobre cómo prevenir la infección de COVID-19 y sobre cómo cuidarse en caso de enfermarse. Para obtener guías completas sobre el manejo seguro de lugares donde viven varias personas y otras guías y fichas informativas, visite la página web del Departamento de Salud Pública dedicada al coronavirus: [Página de información sobre el coronavirus de DPH](#). El Departamento de Salud Mental del Condado de los Ángeles (Los Angeles County Department of Mental Health - DMH) está a su disposición en caso de necesitar ayuda, ya sea si se siente afectado por la preocupación de contraer la enfermedad o por el aislamiento requerido para evitar el contagio. Puede contactarse con la línea de ayuda del DMH al (800) 854-7771.

Si tiene preguntas y le gustaría hablar con alguien, comuníquese con la línea de Información del Condado de los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas del día.

