

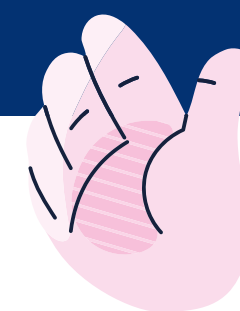
Lista de verificación para preparar y proteger a su familia y hogar en caso de un brote de COVID-19.

Planifique y prepare



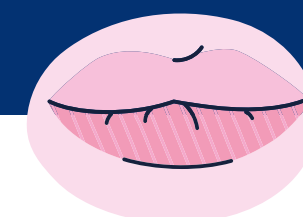
- Obtenga información actualizada sobre la actividad local de Covid-19 de parte de funcionarios y/o departamentos públicos.
- Cree una lista de organizaciones y proveedores importantes a los que su hogar puede llamar en caso de emergencias.
- Elija una habitación designada que pueda usarse para separar a los miembros de la familia que están enfermos o bajo vigilancia.

Tome medidas preventivas cotidianas



- Lave sus manos frecuentemente.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Permita que los miembros de la familia que están enfermos o con problemas subyacentes se queden en casa y lejos de la oficina, escuela o lugares concurridos.
- Estornude con un pañuelo desechable y luego tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite compartir artículos personales.

Manténgase en contacto



- Manténgase informado sobre la situación del brote local.
- Notifique a su trabajo o escuela si su horario necesita cambiar.
- Si vive solo, pídale a sus familiares, amigos y proveedores de atención médica que lo vigilen durante el brote.
- Manténgase en contacto con la familia y amigos con condiciones médicas crónicas.

Cuide la salud emocional de su hogar

- Los brotes son estresantes tanto para adultos como para niños.
- Los niños pueden responder de manera diferente a situaciones estresantes.
- Hable con sus hijos y responda sus preguntas.
- Deje que expresen sus miedos o preocupaciones.
- Practique la meditación.

