Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

Cruz Roja Americana

Adultos mayores y COVID-19

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos mayores y personas con condiciones médicas subyacentes como enfermedad pulmonar o cardíaca o diabetes tienen aparentemente un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Actualmente no hay vacuna para prevenir el COVID-19, lo que significa que la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus.

Conozca los síntomas de COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse visitando el sitio web de los CDC en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html. Utilice esta hoja de consejos para ayudar a protegerse a usted y a sus seres queridos.

Cree una red de apoyo personal

- **Cree una red de apoyo personal compuesto por varias personas de confianza que puedan ayudarlo**. Asígneles cosas prácticas que puedan hacer para ayudar. Por ejemplo, ayudarlo a configurar su teléfono o computadora para poder usar las características de mensajes de texto y video llamadas. Pueden estar disponibles para ayudarlo con los mandados, comprar productos de almacén y hacer compras en línea. Deben llamarlo por teléfono o video llamada regularmente para ver que esté bien. Comparta su información médica o de salud importante con ellos y asegúrese de que sepan cómo lo pueden ayudar.

Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con otras personas

- **Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto cercano con personas que no comparten su hogar.** Evite todas las salidas no esenciales y las reuniones grandes y pequeñas en privado y en público.
- **Limite las visitas con familiares, especialmente niños pequeños.** Si bien quizás necesite que un familiar le haga los mandados, manténgase a aproximadamente 6 pies de distancia y use una tapaboca de tela. Pídales a sus visitas que dejen los alimentos o las compras en la puerta en lugar de ingresar a su hogar. Evite invitar a niños pequeños al hogar porque es difícil que entiendan la importancia del distanciamiento físico.
- **Cancele todos los turnos médicos no esenciales en persona**. Utilice servicios de telemedicina, lo que le permite comunicarse con su médico por video, teléfono o correo electrónico, en lugar de en persona. Un amigo o familiar tal vez pueda ayudarlo a coordinar esto.
- **Manténgase conectado con los seres queridos a través de video llamadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales.**
- **Conozca los síntomas de COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse** espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.

En público, use un tapaboca de tela *y* practique el distanciamiento social

- Cuando esté en público, cubra su boca y nariz con un tapaboca de tela *y* practique el distanciamiento físico manteniéndose a unos 6 pies de distancia con los demás. No se deben colocar tapabocas de tela en niños pequeños menores de 2 años, una persona que tenga dificultad para respirar, o que no pueda sacarse el tapabocas sin asistencia. Hay información detallada disponible sobre tapabocas de tela en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Tenga un suministro de medicamentos para 1 mes y un suministro comida, provisiones para 2 semanas

Para evitar viajes innecesarios, tenga un **suministro de medicamentos para 1 mes y un suministro de alimentos y provisiones para 2 semanas.**

- Un suministro de medicamentos que le dure 1 mes incluye medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos, medicamentos para reducir la fiebre, un termómetro y otros suministros o equipamiento médico. Pregunte a su médico o

Derechos de Autor © 2020 American National Red Cross

en la farmacia local si pueden entregar medicamentos recetados a domicilio, o si los puede retirar con el auto (drive thru). Ordene la reposición de medicamentos como lo haría normalmente.

- Un suministro de alimentos para 2 semanas también incluye agua, artículos de limpieza y desinfección para el hogar, jabón, productos de papel y artículos de higiene personal. Contacte a su tienda de comestibles local para averiguar si ofrecen el servicio de pedido en línea con opciones de entrega a domicilio sin contacto o retiro en la acera.

Planifique qué hará si se enferma

- **Tenga un plan de cuidado listo.** Un plan de cuidado resume sus condiciones de salud, los medicamentos, proveedores de atención médica, contactos de emergencia y las opciones de cuidado de final de vida, como por ejemplo, las directivas por adelantado (un testamento en vida). Complete su plan de cuidado junto con su médico, y si es necesario, con ayuda de un familiar. Decida quién cuidará de usted y de sus seres queridos en caso de que se enferme. Asegúrese de que entienda las necesidades médicas de usted, y que tengan una copia de su plan de cuidado. Los CDC tienen una guía para desarrollar un plan de cuidado y un formulario del plan de cuidado para completar (en inglés) para ayudarlo.

Haga algo todos los días para estar sano

- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.** El agua y el jabón se prefieren siempre, pero si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- **Siempre cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar,** o hágalo en el pliegue del codo. Arroje los pañuelos usados a la basura. Lávese las manos inmediatamente después.
- **Limpie Y desinfecte con frecuencia las superficies de mucho contacto todos los días.** Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luces, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos. Hay información disponible detallada sobre limpieza y desinfección para su hogar en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

Tenga cuidado con las estafas

- Desafortunadamente, los estafadores están aprovechando el miedo de las personas y la Comisión Federal de Comercio tiene consejos para ayudarlo a protegerse usted y a los demás. En la actualidad, no hay vacunas, pastillas, lociones u otros productos de venta libre o con receta disponibles para tratar o curar el COVID-19 en línea o en las tiendas. Tenga cuidado de los "videos virales" que sugieren medidas preventivas caseras posiblemente peligrosas o tóxicas, como beber una cantidad excesiva de agua o enjuague bucal.

Sobrellevar el estrés

- El miedo y la ansiedad causados por la pandemia de COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Ingrese a redcross.org/coronavirus-espanol para ver información sobre cómo sobrellevar el estrés. Complete un curso en línea gratis de la Cruz Roja Americana en Primeros auxilios psicológicos: Dar apoyo a otros y a usted mismo durante el COVID-19 en inglés.

Recursos adicionales

- Centros para el Control de Enfermedades en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Cruz Roja Americana en redcross.org/coronavirus-espanol
- National Institute on Aging en nia.nih.gov en inglés
- Llame al 211 para recursos locales. O visite 211search.org (en inglés) para encontrar un centro para derivación cerca suyo
- Consulte auntbertha.com y eldercare.acl.gov para recursos locales (en inglés)
- AARP en aarp.org/coronavirus y aarp.org/crf (en inglés)
- Encuentre su banco de alimentos local en feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Llame primero para consultar los requisitos (en inglés)
- Contacte la línea de crisis HOPE en 1-888-388-HOPE (4673) o ingrese a OperationHOPE.org para apoyo virtual gratuito para manejar los impactos financieros del COVID-19 (en inglés)

- Línea de ayuda nacional de Angustia por Desastres: Disponible para todos los que experimentan estrés emocional en relación con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado
    - Sordos/capacidad auditiva reducida. Envíe el mensaje de texto TalkWithUs al 66746. Use su servicio de retransmisión preferido para llamar al 1-800-985-5990. TTY 1-800-846-8517
    - Hispanohablantes. Llame al 1-800-985-5990 y presione "2 o, desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- Si se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o si siente que quiere lastimarse o lastimar a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) (para español 1-888-628-9454)

Derechos de Autor © 2020 American National Red Cross