Es importante que usted y su familia se proteja del COVID-19

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar el virus

¿Cómo puedo evitar el virus?

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos.**
  - Puede cantar el coro de "**las mañanitas**" mientras que se lava las manos.
  - Si no tiene jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un **60%** de alcohol.
  - No debe tocarse sus ojos, su nariz o su boca antes de lavarse las manos.
- **Practica la distancia social y manténgase por lo menos 6 pies de distancia de las otras personas.**
  - Solamente salga a lugares públicos si es necesario (como ir a comprar comida o por necesidades básicas).
- **Use una mascarilla de tela cuando este en publico (en la tienda de abarrotes o farmacia) aunque no se sienta enfermo.**
  - Lavase las manos antes y después de ponerse y quitarse su mascarilla de tela. No debe de tocarse su cara durante este proceso.
  - Debe de continuar de mantener por lo menos 6 pies de distancia de las otras personas cuando usas una mascarilla en público.
  - Guarde su mascarilla usada en una bolsa de papel o de plástico y apártalo de su otra ropa. Lava su mascarilla de tela después de cada uso con la lavadora usando agua caliente y detergente.
  - Habla con su proveedor medico si tiene dificultad con la respiración para encontrar una solución para usted.
- Limpie y desinfecte las superficies que toque diariamente (como los celulares, mesas, controles, llaves, las manijas de las puertas, y los interruptores de luz).
- Tire todos sus pañuelos sucios en la basura.

¿Qué hago si estoy enfermo?

- **Si tiene dificultad para respirar, hable al 911 inmediatamente.**
- Si tiene otros síntomas, hable con su doctor.
- Póngase una mascarilla.
- Quédese en casa para que no infecte a otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
  - Puede usar la parte interna del codo si no tiene un pañuelo desechable.
- Si un familiar está enfermo, debería ocupar un espacio aparte de los otros familiares y mascotas para evitar la propagación del virus (o otra enfermedad que tenga). Si no es posible darle su propio cuarto y baño a la persona enferma, debe mantenerse por lo menos unos **6 pies** de distancia de las personas sanas. Incluso, se debe desinfectar el baño después de cada uso.

OCCUPATIONAL THERAPY COLLEGE OF APPLIED HEALTH SCIENCES UIC

15 de mayo del 2020 – Ashley Maldonado, MS, OTR/L; Ricardo D. Ramirez, OTD, OTR/L; M. Cristina Rodríguez, MS, OTR/L
University of Illinois at Chicago

¿Qué hago si soy una persona indocumentada?

- El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, (USCIS por sus siglas en inglés) no considerará el examen, el tratamiento, ni la atención preventiva del coronavirus en la prueba de la carga pública.
- **Si usted está enfermo, cuídese y busque atención médica si es necesario.**

¿Cómo puedo mantener mi salud mental y física mientras estoy en casa?

- **Tome un descanso** - Tome un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar constantemente noticias sobre la pandemia puede causar más estrés y ansiedad.
- **Mantenga una rutina** - Intente mantener una rutina diaria. Por ejemplo, para sus hijos, usted puede crear un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas (como escuchar música, ver películas, o rezar si es religioso/a). Si usted está en casa, comience su día a la misma hora que normalmente llegaría a su trabajo, y termine su día a la misma hora que normalmente termina su trabajo.
- **Conéctese con familiares y amigos/as** - Platique con un amigo/a o familiar y comparta sus sentimientos y preocupaciones. Crea un sistema de apoyo porque todos estamos viviendo por este tiempo difícil.
- **Cuide su cuerpo** - Respire profundamente, estírese, o medite. Trate de comer comidas saludables y balanceadas, haga ejercicio regularmente en casa, duerma lo suficiente, y evite el alcohol y las drogas.

¿Qué puedo hacer en casa?

- Jugar la lotería, el dominó, etc.
- Cocinar y comer en familia
- Contar cuentos
- Mirar fotos de la familia
- Encontrar videos de ejercicios en casa en YouTube (como videos de yoga y zumba)
- Leer, dibujar, escribir, o colorear
- Organizar y limpiar la casa - este tiempo puede ser dedicado a su limpieza de la primavera
- Llamar a seres queridos o conectarse sobre las redes sociales
- Escuchar música y bailar
- Participar en las misas religiosas por YouTube o Facebook Live
- Rezar si es religioso/a

Incluso, puede hacer estas actividades*:

- Caminar con su mascota por la cuadra
- Correr o hacer ejercicio afuera por su vecindario

***Por favor, siga las órdenes de las autoridades estatales y locales y mantenga su distancia con otras personas. Por ejemplo, "la orden de quedarse en casa" o "Shelter in Place" permite que aún pueda salir a comprar comida, ir a la farmacia, salir a caminar brevemente, o salir por razones médicas.**

Usted puede aprender más información sobre del COVID-19 de Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html

OCCUPATIONAL THERAPY COLLEGE OF APPLIED HEALTH SCIENCES
UIC

15 de mayo del 2020 – Ashley Maldonado, MS, OTR/L; Ricardo D. Ramirez, OTD, OTR/L; M. Cristina Rodríguez, MS, OTR/L
University of Illinois at Chicago