

**Durante una pandemia; la preparación personal, comunitaria y ambiental es crítica. Actuar ahora puede ayudar a protegerlo a usted y a las personas que te importan.**

### **ANTES de que alguien en su hogar esté expuesto a COVID-19: Plan**

#### **Desarrolle un plan de acción con los contactos y vecinos de su hogar**

- Planifique para aquellos que tienen más probabilidades de experimentar complicaciones por la enfermedad de COVID-19
- Identifique formas de acceder a los recursos en su comunidad
  - Llame al condado Wright Línea directa de coronavirus del condado: 763-682-7607
  - Visite la página: [www.co.wright.mn.us/948/resources](http://www.co.wright.mn.us/948/resources)
  - Siga las páginas de Facebook de su comunidad local
- Desarrolle una lista de contactos de emergencia
- Manténgase informado sobre la situación local de COVID-19
  - [www.co.wright.mn.us/945/Coronavirus-COVID-19](http://www.co.wright.mn.us/945/Coronavirus-COVID-19)
- Si necesita ayuda para seguir estas pautas, llame a la línea directa de Coronavirus del Condado de Wright: 763-682-7607

#### **Practique buenos hábitos de salud**

- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Quédese en casa cuando esté enfermo, a menos que sea necesaria la atención médica de emergencia
- Cubra su tos y estornudos
- Use una máscara/paño que cubra la cara en público
- Limpie las superficies de alto contacto con frecuencia (controles remotos, manijas de puertas, interruptores de luz, etc.)
- Lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos después de tocarse la cara, antes de comer y después de usar el baño, o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol

#### **Compre suministros necesarios para que le duren dos semanas**

- Alimentos no perecederos
- Jabón, desinfectante para manos y artículos de limpieza
- Suministros para su Mascota
- Cosas para su bebé
- Medicamentos que toma regularmente o que puede necesitar si se enferma
- Termómetro
- Actividades estimulantes para el cerebro

#### **Designe una sala de aislamiento**

- Decida qué habitación/baño podría usarse si alguien en su hogar se enferma
- Si es necesario un contacto cercano entre usted y otros miembros del hogar, use máscaras
- Limpie las superficies con frecuencia, como se señaló anteriormente
- Lávese las manos o use desinfectante de las manos, como se indicó anteriormente

#### **Con su trabajo**

- Infórmese de forma remota y entienda sus opciones de días de enfermedad con su empleador
- Si alguien en su casa tiene síntomas del COVID o síntomas parecidos, quédese en el hogar por al menos 14 días

## Si alguien en su hogar tiene síntomas o estuvo expuesto a COVID-19: Pautas actúe

### Aislamiento y cuarentena ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patient.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patient.html))

- Aislamiento: personas que muestran síntomas de COVID-19
- Cuarentena: personas expuestas a COVID-19 pero que no muestran síntomas

### Comuníquese con vecinos, amigos y familiares

- Si usted o alguien en su hogar se enferma, es posible que necesite ayuda de otros para obtener artículos esenciales como medicamentos y alimentos
- Mantenga la conexión social mediante la tecnología (Skype, FaceTime, etc.)

### Continúe practicando acciones preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para obtener atención médica
- Cubra su tos y estornudos
- Limpie las superficies de alto contacto con frecuencia
- Lávese las manos o use desinfectante para manos, como se indicó anteriormente

### Conozca las opciones para hacerse la prueba

- Instalaciones están evaluando a personas sintomáticas; es posible que se requiera una cita
- Pruebas en Minnesota: [www.mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/](http://www.mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/)

### Informe a su lugar de trabajo y/o centro de cuidado infantil

- Si no se siente bien o ha estado expuesto a alguien que sospecha tiene COVID-19
- Si su hijo/a está enfermo o ha estado expuesto a alguien con COVID-19
  - Para obtener más información, llame a la línea directa de atención infantil de Departamento de Salud 651-297-1304

## Otros recursos

### Condado de Wright

- Resumen de la situación: [www.co.wright.mn.us/945/Coronavirus-COVID-19](http://www.co.wright.mn.us/945/Coronavirus-COVID-19)
- Recursos locales: [www.co.wright.mn.us/948/Recursos](http://www.co.wright.mn.us/948/Recursos)
- Sitios de donación: [www.co.wright.mn.us/DocumentCenter/View/19094/Local-Donation-Sites](http://www.co.wright.mn.us/DocumentCenter/View/19094/Local-Donation-Sites)

### En el estado de Minnesota

- Resumen de la situación: [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/situation.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/situation.html)
- Estrategias para frenar la propagación: [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/action.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/action.html)
- Protección para usted y su familia: [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html)
- Bienestar mental: [www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/support.html](http://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/support.html)
- Escuelas y guarderías: [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/index.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/index.html)
- Empresas y empleadores: [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/businesses.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/businesses.html)
- Desempleo: [www.uimn.org/](http://www.uimn.org/)

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

- Resumen de la situación: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html)
- Prevención/Tratamiento: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/preventionandtreatment.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/preventionandtreatment.html)
- Para preparar su hogar: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html)
- Preguntas frecuentes sobre mujeres embarazadas y COVID-19: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/especifica-grupos/embarazo-faq.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/especifica-grupos/embarazo-faq.html)