

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Los cuidadores familiares y el COVID-19

Las personas con mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves por COVID-19 son los adultos mayores y personas de cualquier edad con ciertas condiciones de salud incluyendo:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar crónica
- Demencia u otras condiciones neurológicas
- Diabetes (tipo 1 o tipo 2)
- Síndrome de Down
- Condiciones cardíacas
- Infección por VIH
- Tener un sistema inmune debilitado
- Enfermedad hepática
- Sobrepeso y obesidad
- Embarazo
- Enfermedad de células falciformes
- Fumadores actuales o exfumadores
- Tener un trasplante de órgano sólido o de células madre
- Accidente o enfermedad cerebrovascular
- Trastornos por abuso de sustancias

Las personas con mayor riesgo, y aquellos que las cuidan, necesitan tomar precauciones adicionales para protegerse contra el COVID-19. Para obtener más información, ingrese a [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Utilice esta hoja para ayudar a protegerse a usted, a sus seres queridos y vecinos.

### Vacúnese contra el COVID-19

- Vacúnese contra el COVID-19 y ayude a su ser querido a que se vacune también. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces. **Busque en [vacunas.gov](https://www.vacunass.gov), envíe su código postal (zip) al 438829, o llame al 1-800-232-0233 para encontrar ubicaciones de vacunación contra el COVID-19 cerca suyo.**
- Personas que están vacunadas en su totalidad:
  - Dos semanas posteriores a su segunda dosis en una serie de dos, como las vacunas Pfizer o Moderna o
  - Dos semanas posteriores a una vacuna de una sola dosis, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson
  - Si han pasado menos de 2 semanas desde su inyección o si todavía necesita aplicarse la segunda dosis, usted NO se encuentra totalmente protegido. Siga tomando todas las medidas de prevención hasta que esté totalmente vacunado.

¿Qué ha cambiado si está totalmente vacunado?	¿Qué no ha cambiado si está totalmente vacunado?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede reunirse en interiores con personas vacunadas por completo y sin usar una mascarilla.</li> <li>• Puede reunirse en interiores con personas de otro hogar que no estén vacunadas (por ejemplo, puede visitar a familiares que viven juntos) sin usar mascarillas, a menos que alguna de esas personas o alguien con quien vivan tengan un mayor riesgo de desarrollar la <u>enfermedad de COVID-19 grave</u>.</li> <li>• Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, no necesita mantener la distancia con otras personas ni realizarse una prueba, a menos que tenga síntomas.</li> </ul>	<p>Todavía debe tomar medidas <u>para protegerse a usted y a los demás</u> de muchas formas, por ejemplo, utilice una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, evite las multitudes y los espacios con poca ventilación. Tome estas precauciones siempre que esté:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En público</li> <li>• Cuando se reúne con personas sin vacunar de hogares distintos</li> <li>• Cuando visita una persona sin vacunar que tiene mayor riesgo de desarrollar la <u>enfermedad de COVID-19 grave</u> o que vive con una persona que tiene un riesgo mayor de desarrollarla.</li> </ul>

### Use mascarilla

Lleve siempre una mascarilla cuando se encuentre cerca de su ser querido (en el interior y en el exterior). Ayude a su ser querido a llevar una mascarilla cuando esté cerca de la gente con la que no convive. La mascarilla debería cubrir la nariz y la boca y estar asegurada por debajo de la barbilla. Elija una mascarilla que:

- Tenga 2 o más capas de tejido lavable. Cubra por completo la boca y nariz y se asegure bajo la barbilla. Se ajuste en ambos lados del rostro y no tenga agujeros. Disponga de un sujetador nasal para evitar que el aire se escape por la parte superior de la mascarilla. No tenga una válvula de escape o ventilación que permita que se escapen las partículas.
- Si utiliza una polaina, asegúrese de que esta al menos cuente con dos capas o que pueda doblarse en dos, y que cubra su boca y nariz por completo. Un protector facial no puede reemplazar el uso de la mascarilla.

## **Mantenga al menos seis pies de distancia de los demás que no viven con usted**

Cuando salga en público, ayude a su ser querido a mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las personas con las cuales no convive y a llevar una mascarilla. Usted debe hacer lo mismo.

## **Evite multitudes y espacios cerrados con poca ventilación**

Tanto usted como su ser querido deben evitar espacios cerrados repletos de personas. Asegúrese de que su hogar esté ventilado adecuadamente y haga ingresar aire del exterior en la medida de lo posible. Por lo general, estar al aire libre y en espacios con una buena ventilación reduce el riesgo de contagio.

## **Lávese las manos con frecuencia**

Ayude a su ser querido a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de estar en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Usted también debe lavar sus manos de manera frecuente. 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. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas entre sí hasta que se sientan secas. Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

## **Cree un equipo de apoyo de cuidado**

Cree un equipo de apoyo de cuidado compuesto por varias personas de confianza que puedan ayudarlo a realizar algunas de las tareas clave de cuidador. Asígneles cosas prácticas que puedan hacer para ayudar, por ejemplo, llamar a su ser querido regularmente, ayudar con los mandados y comprar alimentos. Averigüe sobre los servicios confiables que puedan estar disponibles en su comunidad, como organizaciones sin fines de lucro que ofrecen entrega de alimentos a domicilio y casas de culto que ofrecen servicios religiosos en línea. Llame al 211 para recursos comunitarios en su área o visite el [sitio web de búsqueda de Centro de Atención 211](#). Para recursos locales adicionales, vea [findhelp.org](#). Encuentre su banco de alimentos local en [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](#).

## **Implemente planes de cuidado**

Elabore un plan de cuidado para usted mismo y ayude a su ser querido a desarrollar también un plan de cuidado. 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. Los CDC tienen una guía para desarrollar un [plan de cuidado](#) y un [formulario del plan de cuidado para completar](#) para ayudarlo. Determine quién cuidará de usted y de su ser querido en caso de que se enferme. Asegúrese de que entienda las necesidades médicas de ambos, y que tenga una copia de cada uno de sus planes de cuidado.

## **Tenga suministro de medicamentos y alimentos**

Para evitar viajes innecesarios, tenga un suministro de medicamentos para 1 mes y un suministro de alimentos y provisiones para 2 semanas para usted y su ser querido.

- 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.
- 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.

## **Recursos adicionales**

- Centros para el Control de Enfermedades: [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- Cruz Roja Americana: [redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en [nia.nih.gov](https://nia.nih.gov)
- Llame al 211 para recursos locales. O visite [211search.org](https://211search.org). Vea [findhelp.org](https://findhelp.org)
- AARP en [aarp.org/coronavirus](https://aarp.org/coronavirus) y [aarp.org/crf](https://aarp.org/crf)
- Encuentre su banco de alimentos local en [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Llame primero para consultar los requisitos
- Para obtener orientación o apoyo las 24 horas los 7 días de la semana, llame o envíe un mensaje de texto a la [Línea de ayuda de Angustia por Desastres](#) al 1-800-985-5990
- 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)