

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## ¿Qué puede hacer si tiene un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19?

Las personas con mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves por COVID-19 son:

- Adultos mayores

Y, [personas de cualquier edad con ciertas condiciones de salud](#), que incluyen:

- 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
- Quienes tienen 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 quienes viven o visitan a estas personas, deben tomar precauciones adicionales para protegerse contra el COVID-19. Para obtener más información, ingrese a [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus). Utilice esta hoja para ayudar a protegerse a usted, a sus seres queridos y vecinos.

### Vacúnese contra el COVID-19 tan pronto como sea posible

- Obtenga una [vacuna contra el COVID-19](#) cuando esté disponible para usted. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces. Para saber dónde vacunarse, visite el sitio [cdc.gov/coronavirus/vacunas](https://cdc.gov/coronavirus/vacunas).
- 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 la primera 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 completamente 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 <a href="#">enfermedad de COVID-19 grave</a>.</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 <a href="#">para protegerse a usted y a los demás</a> 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 <a href="#">enfermedad de COVID-19 grave</a> o que vive con una persona que tiene un riesgo mayor de desarrollarla.</li> </ul>

### Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla

Utilice una mascarilla cuando esté con otros y escoja una con las siguientes características:

- Que tenga 2 o más capas de tejido lavable
- Que cubra por completo su boca y nariz y se asegure bajo su barbilla
- Que se ajuste en ambos lados de su cara y no tenga agujeros

- Que disponga de un sujetador nasal para evitar que el aire se escape por la parte superior de la mascarilla
- Que 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, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas y use una mascarilla.

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

- Evite concurrir a espacios cerrados repletos de personas.
- Asegúrese de que los espacios cerrados estén ventilados 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**

- Lávese 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.
- 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 la mano y frótelas entre sí hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## **Cree una red de apoyo personal conformada por personas en las que confía que puedan ayudar**

Asígneles cosas prácticas que puedan hacer para ayudar. 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 con ellos y asegúrese de que sepan cómo ayudar.

## **Desarrollan 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. Complete su plan de cuidado junto con su médico, y si es necesario, con ayuda de un familiar. Decida quién cuidará de usted 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](#) para ayudarlo.

## **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.
- 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). Visite [auntbertha.com](https://auntbertha.com) para otros recursos locales
- 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)