



El Departamento de Salud Pública de Illinois ofrece estas pautas para preparar a su hogar en caso de brote de cualquier enfermedad infecciosa.

Mantenga la calma y prepárese, busque información precisa y sea amable, tenga en cuenta las acciones que podrían perpetuar cualquier discriminación o estigma asociado con el virus COVID-19 u otras enfermedades infecciosas. ***Para información adicional, por favor visite la página [dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov)***

### PREVENCIÓN

- Utilice métodos de protección de prevención personal en todo momento, ya sea en el hogar, el trabajo, la escuela, los eventos de la comunidad o en otro lugar:
  - Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos; séquese las manos con una toalla limpia o al aire seque las manos.
  - Use desinfectante para manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.
  - Cúbrase la boca con un pañuelo o una manga al estornudar o toser.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
  - Quédese en casa cuando esté enfermo.
  - Evite el contacto con personas enfermas.
- Mantenga jabón, desinfectante de manos y pañuelos a la mano. Hágalos fácilmente accesibles en casa y llévelos consigo cuando sea posible.
- Mantenga el aerosol o toallitas de limpieza doméstica fácilmente disponibles. Utilice siempre según las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie diariamente las superficies de "alto contacto". Estos incluyen mostradores, mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. También limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales.
- No comparta artículos personales como botellas de agua.
- Manténgase informado de las recomendaciones de los funcionarios de salud pública en el sitio web [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov) y en la página web del departamento de salud local.

**Nota:** No se recomienda el uso de mascarillas para personas que no están enfermas para protegerse contra las enfermedades respiratorias. Las personas que muestran síntomas de contagio de COVID - 19 deben usar máscaras faciales para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y los trabajadores de la salud y otras personas que cuidan a alguien en un entorno cercano.

### PLANIFICACIÓN



***Obtenga todas las respuestas a sus preguntas sobre el virus COVID-19 (Novel Coronavirus) en el Departamento de Salud Pública de Illinois. Llame al 1-800-889-3931 o escribe un mensaje al correo electrónico [dph.sick@illinois.gov](mailto:dph.sick@illinois.gov)***



## LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL HOGAR

- Mantenga un suministro adecuado de agua, comida y comida para mascotas en su hogar. Si toma medicamentos recetados, comuníquese con su proveedor de atención médica, farmacéutico o proveedor de seguros para mantener un suministro de emergencia en el hogar.
- Hable con los cuidadores sobre los planes de respaldo en caso de que un cuidador primario se enferme.
- Reúnase con familiares, parientes y amigos inmediatos para discutir posibles necesidades en caso de un brote de enfermedad infecciosa.
- Hable con los vecinos sobre la planificación. Únase a páginas web o correos electrónicos de información del vecindario.
- Planifique formas de cuidar a las personas con mayor riesgo, incluidas las personas muy jóvenes, las personas mayores, las personas con enfermedades crónicas y las personas con sistemas inmunes comprometidos.
- Identifique organizaciones comunitarias que puedan ayudarlo si necesita información, servicios de atención médica, apoyo u otros recursos.
- Cree una lista de contactos de emergencia de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores y otros.
- Mantenga a mano un termómetro que funcione y medicamentos respiratorios, como descongestionantes, expectorantes y analgésicos (ibuprofeno, acetaminofeno).
- Elija una habitación y un baño (si es posible) en su hogar que podrían usarse para separar a los miembros de la familia que se enferman.
- Conozca los planes de preparación de las instalaciones de cuidado infantil, escuelas y/o universidades de sus hijos.
- Planifique el cuidado de niños si las escuelas cierran temporalmente.
- Pregunte sobre los planes de preparación de sus empleadores, incluidas las políticas de licencia por enfermedad y las opciones de teletrabajo.
- Esté preparado para cancelar o posponer su asistencia a eventos grandes, como eventos deportivos, conferencias y servicios religiosos, y mantenerse alejado de las multitudes.
- Esté preparado para la cancelación o interrupciones de los servicios de transporte público.
- Esté preparado para cancelar planes de viaje no esenciales.
- Vacúnese contra la gripe esta temporada si aún no lo ha hecho. No se protegerá contra el virus COVID - 19, pero puede ayudarlo a proteger contra la gripe o disminuir los síntomas si lo contrae, disminuyendo la sobrecarga en las instalaciones de atención médica.