

# Información de COVID-19 Por y Para Personas con Discapacidades



## ¿Que es COVID-19?

- Es una nueva enfermedad que está regando por todo el mundo.
- Su apodo es Coronavirus.



## ¿Cómo puedes conseguirlo?

- Alguien con COVID-19 le da sus gérmenes.
- Cuando tosen o estornudan, sus gérmenes se elevan en el aire, sobre usted y sobre otras cosas.
- Los gérmenes entran a su cuerpo a través de la boca, la nariz, y los ojos.

## ¿Qué pasa si lo tiene?



Fiebre de 100.4°  
o más



Tosiendo



respirar



Si estas cosas le pasan, no significa que tiene coronavirus. Mucha gente tiene fiebre o tos. Podría simplemente tener un resfriado o gripe.

## ¿Si estoy enfermo, cuando debo de hablar a un médico?



- Llame si ha estado fuera del país.
- Llame si ha estado con alguien que tiene el virus.
- Llame si ha estado en un lugar donde personas con COVID-19 han recibido tratamiento médico.

***Llame a su médico, no vaya a la oficina.***

## ¿Qué tan enfermo se pone uno?



- La mayoría de las personas no se enferman mucho. Es como tener un resfriado o gripe.
- Algunas personas mayores pueden enfermarse mucho. Algunas personas con discapacidades pueden tener que ir al hospital.

## ¿Cómo puedo mantenerme saludable o no conseguirlo?

### Lave sus manos.

- Use mucha agua y jabón.
- Lave por lo menos 20 segundos. Si le ayuda, puede contar hasta 20.
- Lave después de usar el baño o después de estar en un lugar público (como una tienda).



- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos. Sepa que lavarse bien con agua y jabón es aún mejor.



### Tosa o estornude sobre su codo.

Toser y estornudar sobre su codo evita que los gérmenes entren en el aire y lleguen a sus manos.

### Trate de no tocar su cara

- No se toque los ojos.
- No se toque la boca.
- No se toque la nariz.
- Recuerde, así es como entran los gérmenes en su cuerpo.





Si se tiene que tocar la cara, hagalo con un pañuelo desechable o cuando se está bañando.

### Trate de mantener sus manos ocupadas:



- Toque su rodilla.
- Hagale clic a una pluma.
- Use un objeto como un juguete sensorial.
- Use desinfectante para manos.
- Dibuje.
- Aprete una pelota de anti-estrés.
- Use un juego en su aparato.

### Si estoy enfermo, ¿qué debo hacer?

Llame a su médico. NO vaya a un hospital o Centro de Urgencia.



Quedese en casa



Use pañuelos desechables



Evite contacto con otros



Mantenga limpios los objetos y las superficies.

Llame a su médico de nuevo si está empeorando. Vuelva a llamar si tiene problemas respirando. Haga lo que le dice su médico.

## Si la persona que trabaja conmigo está enferma, ¿qué debo hacer?



- Los médicos dicen que si está enfermo, quédese en casa. No vaya al trabajo.
- La persona que trabaja conmigo debe quedarse en casa hasta que esté bien.
- Dígale a su equipo. Dígale a su administrador de casos/coordinador de servicios.

## ¿Qué hago si alguien con quien vivo se enferma?

Otra persona que vive en su casa podría ser afectado por Coronavirus o pueden pensar que tienen estos gérmenes en su cuerpo.



- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de la persona enferma.
- No toque las superficies o comida que la persona enferma ha tocado.
- Siga lavándose bien las manos.
- Llame a su administrador de casos/coordinador de servicios. Puede haber otro lugar donde pueda quedarse por unos días.

## ¿Como saludo a mis amigos?



- Sin darle la mano. Sin abrazos. Sin saludo de puño.
- Sonría, tope codos, textear, llamar, mandar un mensaje.

## ¿A dónde puedo ir estos días?

**Manténgase alejado de grupos grandes.**



- No salas de cine o centros comerciales.
- Trate de evitar el transporte público.
- Vaya a la marqueta durante el día cuando no esté lleno.

**No comparta comida o bebidas.**



## ¿Por qué es importante hacer todo esto?



- No quiere que sus abuelos se enfermen, ¿verdad?
- Algunas personas con discapacidad se enferman con mucha facilidad. Se sentirá horrible si enferma a sus amigos o familiares.

## ¿Hay alguna vacuna para que no me enferme?



No. No hay una inyección o vacuna para detener el coronavirus.

## ¿Hay alguna medicina?



- No hay medicamento para COVID-19.
- Tome las medicinas que usa cuando tiene un resfriado o gripe.
- Beba mucha agua. Descanse mucho.

## ¿Qué le digo a mis amigos si se asustan o se ponen muy nerviosos?



- Hable con alguien de su confianza.
- Puede mostrarles este folleto para obtener ideas sobre qué hacer.

## Tengo un trabajo. Estoy preocupado por faltar al trabajo.



- Si está enfermo, debe quedarse en casa.
- La salud es más importante que el dinero.
- Digale a su jefe que no se siente bien.
- Si le preocupa el dinero, hable con su familia, amigos, o equipo.

## Haga un plan en caso de que tenga que quedarse en casa.



- ¿Quién puede ir a comprar comida por usted?
- ¿Quién le llamará para ver cómo está?
- ¿Qué hacer si la persona que trabaja con usted se enferma?
- Asegúrese de saber el número de teléfono de su médico.

**Hable con su grupo de autodefensa, amigos, familiares o personal de apoyo acerca de sus preocupaciones.**



Si ha estado cerca de una persona con Coronavirus, es posible que le pidan que se quede en casa. Una persona puede tener Coronavirus en su cuerpo y no sentirse enferma. Toma algunos días para enfermarse. Este virus se riega muy fácilmente. Usted no quiere dárselo a otros.



**Gracias al Consejo de Discapacidades del Desarrollo de California por traducir este folleto al español!**

Gracias al Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Vermont por brindar orientación y apoyo para crear este folleto. Esta publicación está respaldada en parte por un acuerdo cooperativo de la Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD - Administration on Intellectual and Developmental

Disabilities) la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living), y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). Se les motiva a los beneficiarios que realizan proyectos bajo el patrocinio del gobierno expresar libremente los resultados que encuentre y sus conclusiones. Los puntos de vista u opiniones, por lo tanto, no representan necesariamente una política oficial de la Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD).

El Centro de Recursos y Asistencia Técnica de Autodefensa (SARTAC, por sus siglas en inglés, The Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center) busca fortalecer el movimiento de autodefensa. El centro de recursos es un proyecto del grupo Auto-Defensores Se Empoderan (SABE, por sus siglas en inglés, Self Advocates Becoming Empowered). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> es un Proyecto de Importancia Nacional de Discapacidades del Desarrollo, financiado por la Administración para la Vida Comunitaria - Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD).