

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.
- Lávese por lo menos 20 segundos. Si le ayuda, puede contar hasta 20.
- Lávese 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).