

Cuidado y el coronavirus: CONSEJOS PARA CUIDADORES

Durante las medidas actuales de prevención de infecciones asociadas con el nuevo coronavirus, los cuidadores familiares y amigos deben tomar precauciones adicionales para mantenerse a sí mismos y a quienes cuidan de manera saludable.



PLANIFICAR Y PREPARAR

- Cree una lista de organizaciones locales con las que usted y su familia pueden contactar en caso de que necesiten acceso a información, servicios de atención médica y recursos.
- Comuníquese con el médico para solicitar medicamentos por varias semanas o regístrese para la entrega de medicamentos a través de la farmacia.
- Elija una habitación en su casa que pueda usarse para separar a los miembros enfermos del hogar de los demás.



TOMA PASOS PREVENTIVOS

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes y después de ayudar a su ser querido y cuando traiga alimentos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cúbrete la tos. Recuerde a otros en su casa que hagan lo mismo.
- Estornuda en tu codo o un pañuelo. Si usa un pañuelo desechable, tírelo a la basura.
- Use toallitas y limpiadores para eliminar gérmenes para desinfectar objetos que se tocan con frecuencia, como pomos de las puertas, buzones, microondas y controles remotos de TV.
- Limite el contacto cercano con otros. Esto incluye evitar abrazos, besos y apretones de manos con otros.



VEA LOS SÍNTOMAS

- Quédese en casa y hable con un proveedor de atención médica si usted o la persona que cuida desarrolla alguno de estos síntomas: fiebre o tos o falta de aire.
- Si usted o la persona que cuida desarrolla signos de advertencia de emergencia para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato.

AQUELLOS CON MAYOR RIESGO DE ENFERMEDAD GRAVE

- En la medida de lo posible, quédese en casa y lejos de las multitudes.
- Cuando salga en público, use una máscara o máscara para la cara. Manténgase alejado de aquellos que están enfermos. Limite el contacto cercano con otros. Mantenga al menos seis pies de distancia.
- Practique siempre una buena higiene de manos.



La información se obtuvo de la Lista de verificación de la enfermedad de coronavirus 2019 de los [CDC](#).

Aprende más

Para obtener una lista actualizada de recursos relacionados para cuidadores, haga clic [aquí](#).

Para obtener más información sobre los servicios de cuidados, recursos y consejos, visite www.caregiver.org.



FCA está aquí para ayudar

¿Tiene poco tiempo? Conéctese en línea para responder un cuestionario de 15 minutos que nos permite obtener sus servicios y respuestas rápidamente. También puede programar un tiempo para hablar con el personal a su conveniencia. Haga clic [aquí](#).

Es fácil, rápido y está a solo un clic de distancia. Nuestro personal profesional ofrece consultas personales y convenientes sobre problemas y desafíos relacionados con el cuidado a través de un video seguro. Es fácil, rápido y está a solo un clic de distancia. Si ya usa los servicios de FCA, pídale a su consultor familiar que programe una visita de telesalud.