

# CÓMO MANTENERSE SEGURO CUANDO UNA PANDEMIA AMENAZA

## Prepárese AHORA

## Manténgase saludable DURANTE

## Manténgase seguro DESPUÉS

Aprenda cómo se propagan las enfermedades para ayudar a protegerse y proteger a los demás. Tomar medidas para prevenir la propagación de enfermedades. Cúbrase al toser y estornudar. Quédese en casa cuando esté enfermo (excepto para obtener atención médica). Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Planifique el cierre de escuelas, lugares de trabajo y centros comunitarios. Investigar y prepararse para la coordinación virtual para la escuela y el trabajo (teletrabajo), y actividades sociales.

Cree un plan de emergencia para que usted y su familia sepan qué hacer y qué necesitarán en caso de que ocurra un brote. Considere cómo una pandemia puede afectar sus planes para otras emergencias.

Reúna suministros en caso de que

Necesita quedarse en casa durante varios días o semanas. Los suministros pueden incluir artículos de limpieza, alimentos no perecederos, medicamentos recetados y agua embotellada. Compre suministros lentamente para asegurarse de que todos tengan la oportunidad de comprar lo que necesitan. Recuerde que no todos pueden permitirse abastecerse de inmediato. Considere evitar los productos etiquetados con WIC para que aquellos que dependen de estos productos puedan acceder a ellos.

Revise sus pólizas de seguro de salud para comprender lo que cubren, incluida la telemedicina

Opciones.

Siga las últimas pautas de los CDC y las autoridades estatales y locales para prevenir la propagación de enfermedades. Consulte a sus departamentos de salud pública locales y estatales para obtener actualizaciones sobre vacunas y pruebas.

Mantener buenos hábitos de salud personal y prácticas de salud pública. El lavado de manos adecuado y la desinfección de las superficies ayudan a frenar la propagación de enfermedades. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.

Limite el contacto cercano y cara a cara con los demás. Quédese en casa tanto como sea posible para prevenir la propagación de enfermedades.

Si cree que ha estado expuesto a la enfermedad, comuníquese con su médico, siga las instrucciones de cuarentena de los proveedores médicos y controle sus síntomas. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1 y refugiarse en el lugar con una máscara, si es posible, hasta que llegue la ayuda.

Practique el distanciamiento social mientras está en público. Guardar

Una distancia de al menos seis pies entre usted y las personas que no forman parte de su hogar. Evite las multitudes y los grupos grandes de personas.

Comparta información precisa sobre la enfermedad con amigos, familiares y personas en las redes sociales. Compartir información errónea sobre la enfermedad o los tratamientos para la enfermedad puede tener resultados de salud graves. Recuerde que el estigma lastima a todos y puede causar discriminación contra personas, lugares o naciones.

Sepa que es normal sentirse ansioso o estresado.

Interactúe virtualmente con su comunidad a través de video y llamadas telefónicas. Cuida tu cuerpo y habla con alguien si te sientes molesto.

## Continúe tomando medidas de protección, como:

- Quedarse en casa cuando está enfermo
- (excepto para obtener atención médica).
- Seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica.
- Cubrir la tos y los estornudos con un pañuelo desechable.
- Lavarse las manos con
- agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Siga las instrucciones sobre la reapertura de

empresas, escuelas, organizaciones comunitarias, lugares de culto y lugares de trabajo.

Asegúrese de evaluar su plan de emergencia familiar y hacer actualizaciones oportunas.

Trabaja con tu comunidad para hablar sobre las lecciones que aprendiste de la pandemia. Decida cómo puede usar estas experiencias para estar más preparado para futuras pandemias.

## Toma un papel activo en su seguridad

Vaya a [Ready.gov](https://www.ready.gov) y busque nueva pandemia y 12 Formas de prepararse para obtener más información

Acerca de cómo ayudarlo a usted y a su familia se prepara para un desastre. Descargue la aplicación de FEMA Para obtener más información acerca de Preparándose para una nueva pandemia.

Regístrese para los servicios de suscripción de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.