



---

# Una Guía de autodefensa contra **COVID-19**

## Parte 1: Información de COVID-19 Por y Para Personas con Discapacidades

---

El coronavirus o COVID-19 cambiará nuestras vidas en muchos aspectos por un tiempo. En respuesta, hemos creado este paquete informativo sobre el coronavirus escrito en lenguaje simple. Nos enfocamos en la información que “se debe saber”. Nuestro objetivo es que las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tengan información en un lenguaje simple durante esta crisis nacional.

# 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 grados Fahrenheit (38 grados Celsius) o más



Dificultad para respirar



Tosiendo

---

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

---

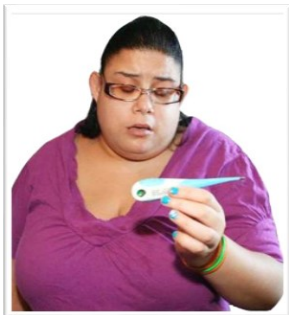
## **¿Si estoy enfermo, cuando debo de hablar a un médico?**



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



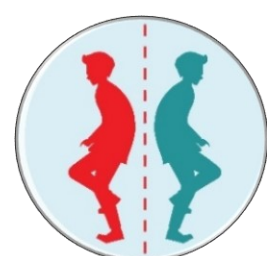
Quedese  
en casa



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 COVID-19 o pueden pensar que tienen estos gérmenes en su cuerpo.**

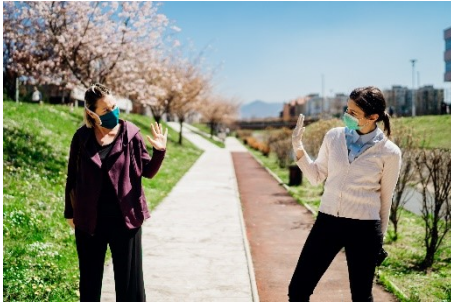


- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de la persona enferma. No toque las superficies o comida que la persona enferma ha tocado.
- Siga lavándose bien las manos.

**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?

Muchos lugares tienen órdenes de emergencia de sus gobernadores. La mayoría de estos pedidos dicen que solo puede salir de su casa para:



- caminar, hacer ejercicio
- comprar alimentos o medicinas
- trabajar si es necesario
- ir a una cita con el médico
- conseguir comida para llevar

## Si debe salir en público:



- Lávese las manos antes y después.
- Manténgase a 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas.
- Use una mascarilla que cubra su nariz y boca cuando esté cerca de personas.

Este cambio es solo por un tiempo. El gobernador nos dirá cuando termine la orden de emergencia.

## ¿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?



Si. Hable con su médico sobre la vacunación.

## ¿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.



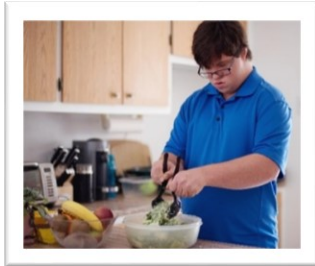
- Cuando hay una orden de emergencia en su ciudad, mucha gente no trabaja. Algunos trabajarán desde casa.
- Necesita mantenerse en contacto con su trabajo.





Si está trabajando, debe mantenerse a salvo. Su jefe o personal de apoyo se asegurará de que sepa qué hacer. Te darán una máscara y guantes para usar cuando estés en público.

## 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.