QUÉDESE SEGURO EN CASA

Consejos del Departamento de Salud del Condado de King para adultos mayores

COVID-19 en el Condado de King

COVID-19 se está propagando en el Condado de King. Pero juntos, podemos reducir la velocidad con la que se esparce y salvar vidas. Todo el mundo debe quedarse en casa en la medida de lo posible. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas que no viven en su hogar. **¡Información sobre salud y consejos en el interior!**

Consulte a su médico por teléfono si está enfermo

Si no está seguro de cómo cuidarse o está preocupado por su salud, llame a su médico para que le aconseje. Si no tiene un médico, llame al centro de atención telefónica del COVID-19 para preguntas médicas: 206-477-3977 (8 a.m. - 7 p.m.). Diga "Spanish" si necesita un intérprete.

Public Health
Seattle & King County

Cómo cuidarse a uno mismo o a otras personas con COVID-19

Consulte a un médico en caso de ser necesario.

Si no tiene un médico, llame al Centro de atención telefónica del COVID-19 del condado de King. Hay intérpretes disponibles. Abierto de 8 a.m. a 7 p.m. 206-477-3977.

Esté atento a los siguientes signos de emergencia.

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión o inhabilidad de responder
- Los labios o la cara tienen un tinte azul o morado

Llame al 9-1-1 si se presentan estos síntomas.

Proporcione alivio.

- Asegúrese de que la persona enferma descanse lo suficiente.
- Use medicamentos de venta sin receta médica para la fiebre, dolor de garganta, dolores corporales.

Prevenga la deshidratación.

Anime a la persona enferma a tomar líquidos.

Esté atento a los signos de deshidratación.

- Debilidad
- Boca y lengua secas
- Produce menos orina
- Orina de color oscuro

¿Se siente enfermo?

Hágase la prueba del COVID-19.

Hágase la prueba del COVID-19 si:

Tiene cualquiera de estos síntomas:

- Tos
- Fiebre (arriba de 100°F)
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Dolor corporal en general
- Escalofríos
- Pérdida reciente del olfato o el gusto

o

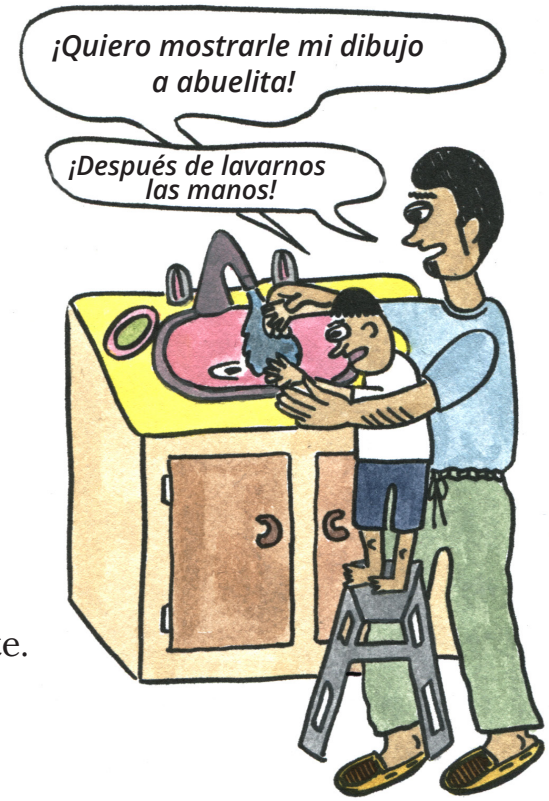
Ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Incluso aquellos que tienen síntomas leves deben de hacerse la prueba. Pídale a su médico que le realice la prueba.

Si no tiene médico o su doctor no puede realizarle la prueba, le podemos ayudar. Llame al 206-477-3977 entre las 8 a. m. y las 7 p. m. Pida un intérprete diciendo el idioma que necesita.

Apoyo para el estrés y la ansiedad

Hable sobre sus ansiedades con su médico o un líder religioso o alguien de su confianza.



Prevenga la propagación del COVID-19

Hábitos saludables

Tenga cuidado de no propagar gérmenes.

- Tosa o estornude en su manga o pañuelo.
- Evite tocarse la cara.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Limpie las superficies en el hogar diariamente.

Cómo lavar la ropa de forma segura

- Use la temperatura o la configuración de agua más caliente.
- Seque completamente la ropa.
- Lávese las manos después de lavar la ropa.

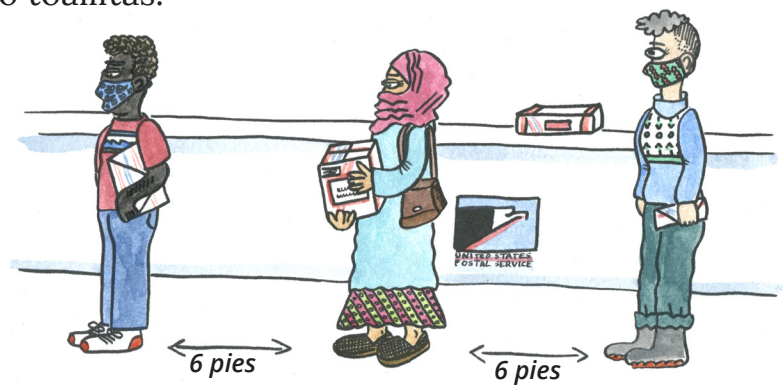
Viviendo en un hogar multigeneracional

Cuando hay varias personas en la misma casa, hay más riesgo para los adultos mayores. Ellos son más vulnerables a contraer enfermedades severas por COVID-19.

Si hay adultos mayores en su hogar o personas con condiciones médicas preexistentes, siga estos pasos para protegerlos:

Si tiene que salir de casa

- Utilice cubiertas de tela para la cara.
- Use desinfectante para las manos o toallitas.
- Haga mandados/diligencias solo.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás.



Si es un trabajador esencial

Al regresar a casa del trabajo:

- Lávese las manos antes de salir del trabajo.
- Cámbiese de ropa y zapatos.
- Lávese las manos cuando llegue a casa.

Los niños que van a la guardería deben seguir los mismos pasos.

El cuidado de los adultos mayores dentro del hogar

El coronavirus se propaga a través de gotas que se rocían cuando la gente tose, estornuda o habla. Incluso dentro de su hogar, es importante mantener espacio físico entre usted y los miembros vulnerables de su familia.

De ser posible, pase el tiempo en habitaciones separadas de los adultos mayores. Si no puede apartarse, intente mantenerse a 6 pies de distancia de los adultos mayores cuando se encuentren en la misma habitación. Esto puede ser especialmente difícil en algunos hogares. Haga su mejor intento.

Proporcionando cuidados

Los cuidadores y adultos mayores deben de usar una cubierta de tela para la cara cuando estén cerca uno del otro. Utilicen toallas y paños limpios cuando ayuden con el baño.

Preparación de comidas

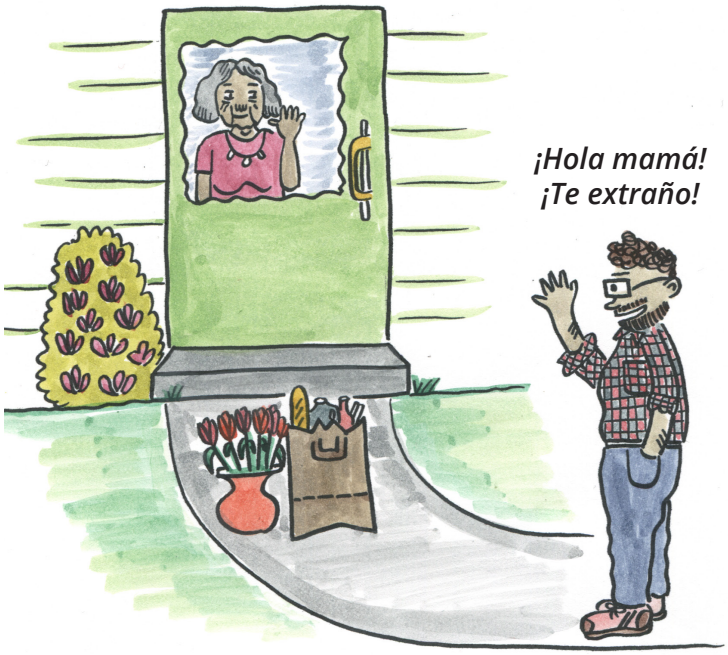
- Lávese las manos antes de cocinar y de comer.
- Lave los utensilios después de cada uso.
- Mantenga 6 pies entre los miembros de la familia durante las comidas, o coma en diferentes habitaciones o a diferentes horas.
- Si reza en las comidas, ore sin tomarse de las manos.

Disfrute del tiempo juntos

Vivir con adultos mayores tiene muchos beneficios. Es bueno para la salud emocional tener a un ser querido cerca. Mantiene lazos fuertes entre muchas generaciones. ¡Encuentre maneras seguras de pasar tiempo juntos y mostrar afecto mutuo!

Manténgase en contacto mientras se queda en casa

Aquí hay algunas maneras de mantenerse seguro y saludable mientras visita a amigos y familiares.



Hable con un visitante a través de la puerta principal o una ventana mientras se queda al menos a 6 pies de distancia.

Tenga llamadas regulares con su familia y amigos. Comparta cómo se siente.

Lea a sus nietos a través de una aplicación de videoconferencia como Zoom o Skype.

Public Health
Seattle & King County

Manténgase activo y saludable mientras esta en casa

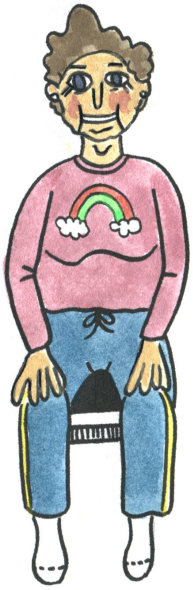
Es importante cuidar su salud mental y física.

Párese sobre un pie

Use latas de sopa como pesas

Haga un poco de ejercicio adentro de su casa para mantener la fuerza y el balance.

Coloque la pierna derecha sobre la rodilla izquierda, estírese hacia la izquierda



Descanse en el centro

Coloque la pierna izquierda sobre la rodilla derecha, estírese hacia la derecha

Pasos de ejercicios de yoga en silla.

Más ideas

- Si puede salir, haga ejercicio y tome aire fresco con una caminata diaria. Asegúrese de mantenerse a 6 pies de distancia de los demás.
- Tómese un descanso de las noticias y las redes sociales, especialmente antes de acostarse. ¡Mejor escuche música!

Para información sobre COVID-19 del Departamento de Salud del Condado de King en muchos idiomas visite: kingcounty.gov/covid

Acceso al servicio de intérpretes

¿Tiene preguntas sobre el COVID-19? El Centro de Atención Telefónica para el Coronavirus del Condado King, cuenta con intérpretes en diferentes idiomas.

Para pedir un intérprete:

- Llame al 206-477-3977.
- Se reproducirá un mensaje. Espere a que un operador del centro de atención telefónica le conteste.
- Diga el idioma que desea usando el término en inglés. Por ejemplo: diga "Spanish" (no español).
- El operador del centro de atención telefónica llamará a un servicio de intérpretes. No cuelgue. Permanezca en el teléfono hasta que lo hayan conectado con un intérprete.
- Realice sus preguntas al intérprete.

1202M