

## PREPARACIÓN DE LA FAMILIA Y EL HOGAR

A. Explique a toda la familia que los virus respiratorios entran al cuerpo por los orificios de la cara (ojos, nariz y boca), por nuestras manos sin lavar.

B. Lea de manera crítica la información que recibe, contrástela y verifíquela. ¡Contribuya a la epidemia de información correcta!

C. Incluya especialmente a los niños en este plan, porque ellos serán transmisores sin querer. Si tiene niños en casa, primero utilice el Anexo 1, el cual contiene información dirigida a ellos.

D. Aumente su despensa básica. No haga compras de pánico, pero sí aumente su reserva. Las metas son:

- i. No salir de casa innecesariamente.
- ii. No acudir a los supermercados (aglomeraciones de gente).
- iii. Prepararse para escasez por unas semanas.

E. Asegúrese de tener las siguientes reservas, además de despensa básica...

- i. Jabón, cloro y alcohol (70-96 %), guantes desechables o lavables, franelas, etc.
- ii. Usted puede preparar su propio gel de alcohol, en el Anexo 2 está la receta y para esto necesitará 4 ingredientes.
- iii. Uno o 2 frascos con tapa para rociar alcohol o cloro ("spray").
- iv. Cosas consumibles en general (por ejemplo, gasolina en su auto).

F. Duerma de 7 a 9 horas por día, esto mejora el sistema de defensa corporal contra el virus.

G. Haga ejercicio regular, cualquiera que aumente su ritmo de respiración por al menos 20 minutos le fortalecerá los músculos respiratorios.



H. No fume tabaco ni permita que fumen cerca de Usted, aumenta el riesgo de morir por COVID-19.

I. Si padece alguna enfermedad crónica, asegúrese de estar controlado.

J. Aún es tiempo de ser vacunado por influenza y neumococo; pregunte a su médico.

K. Considere y prepare, si es posible, una habitación y un baño en su casa para separar los familiares enfermos de los sanos.

i. Esta habitación deberá tener sus propias reservas (ropa, pañuelos, papel, jabón y desinfectantes, etc).

ii. Planee limpieza de habitación y baño a diario; si es posible, alguno de los enfermos limpiará.

L. Disponga de una estación casera para lavado de manos a la entrada de casa. Toda persona que entre a casa, debe lavarse las manos.

i. Esta área puede ser un lavabo, una pila o un recipiente con alcohol en gel.

ii. Además, coloque ahí mismo un frasco para rociar alcohol al 70 % o más, o cloro al 0.05 %.

M. Tenga números de emergencia a la mano en casa...

i. De sus familiares.

ii. Emergencias en general: 911

iii. Atención las 24 horas sobre coronavirus: 800-0044-800 o 555-3371-845.

