

Plan de Acción Familiar

Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.



Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.

Crear una lista de contactos de emergencia.



Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.

Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.



Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.

Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.



¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.

Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.



Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpia superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.

Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.



Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.