

Reducir la propagación



Quedarse en casa si presenta síntomas de COVID-19.

Si tiene familiares enfermos, de ser posible, utilizar una habitación y baño separado en su casa para reducir la propagación de gérmenes.



Continuar la práctica de acciones preventivas.

Esto incluye lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos 20 segundos; la limpieza de superficies que se tocan con frecuencia, cubrirse con un pañuelo si tose o estornuda, evitando tocar su cara.



Notificar a su empleo y/o escuela los cambios de rutina.

Si su hijo enferma, hable con los maestros sobre las tareas que se pueden hacer desde casa para mantenerse al día con el trabajo escolar.



Evitar reuniones en los lugares públicos.

Cuando las escuelas o los empleadores son cerradas temporalmente, evite reunirse en grupos en lugares públicos. Esto ayudará a disminuir la propagación de COVID-19 en la comunidad.



Manténgase en contacto con otros por medio de teléfono o correo electrónico

Si vive solo y se enferma, es posible que necesite ayuda. Si es posible, mantenerse en contacto con familiares, amigos y proveedores de atención médica por teléfono o telemedicina. Comprobar estado de salud de aquellos con condiciones médicas crónicas periódicamente.



Manténgase al día sobre las últimas actualizaciones del virus COVID-19.

Consulte el sitio web del departamento de salud (KDHE por sus siglas), www.kdheks.gov, para mantenerse al tanto de la información más reciente del virus COVID-19. Usted puede además comprobar los sitios web y páginas de medios sociales de su departamento de salud local. El sitio web de CDC también cuenta con recursos que le pueden ayudar. La página es www.cdc.gov. Consulte periódicamente con las empresas y escuelas sobre los posibles cierres temporales o cambios en las políticas de asistencia.



Cuidar de la salud emocional de su familia.

Los brotes epidémicos pueden ser estresantes para adultos y niños. Los niños responden de manera diferente a las situaciones de estrés que los adultos. Hable con sus hijos sobre la epidemia del virus COVID-19, trate de mantener la calma, y hágalos sentir que estarán protegidos.