

## **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° o más
- Tosiendo
- Dificultad para respirar
- 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.
- Lávese por lo menos 20 segundos. Si le ayuda, puede contar hasta 20.
- Lávese 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 Coronavirus 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?**

#### **Manténgase alejado de grupos grandes.**

- No salas de cine o centros comerciales.
- Trate de evitar el transporte público.
- Vaya a la marqueta durante el día cuando no esté lleno.

#### **No comparta comida o bebidas.**

### **¿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?**

No. No hay una inyección o vacuna para detener el coronavirus.

### **¿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.**

- Si está enfermo, debe quedarse en casa.

- La salud es más importante que el dinero.
- Digale a su jefe que no se siente bien.
- Si le preocupa el dinero, hable con su familia, amigos, o equipo.

**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.

**Gracias al Consejo de Discapacidades del Desarrollo de California por traducir este folleto al español!**

Gracias al Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Vermont por brindar orientación y apoyo para crear este folleto. Esta publicación está respaldada en parte por un acuerdo cooperativo de la Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD - Administration on Intellectual and Developmental Disabilities) la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living), y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). Se les motiva a los beneficiarios que realizan proyectos bajo el patrocinio del gobierno expresar libremente los resultados que encuentre y sus

conclusiones. Los puntos de vista u opiniones, por lo tanto, no representan necesariamente una política oficial de la Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD).

El Centro de Recursos y Asistencia Técnica de Autodefensa (SARTAC, por sus siglas en inglés, The Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center) busca fortalecer el movimiento de autodefensa. El centro de recursos es un proyecto del grupo Auto-Defensores Se Empoderan (SABE, por sus siglas en inglés, Self Advocates Becoming Empowered). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> es un Proyecto de Importancia Nacional de Discapacidades del Desarrollo, financiado por la Administración para la Vida Comunitaria - Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AIDD).