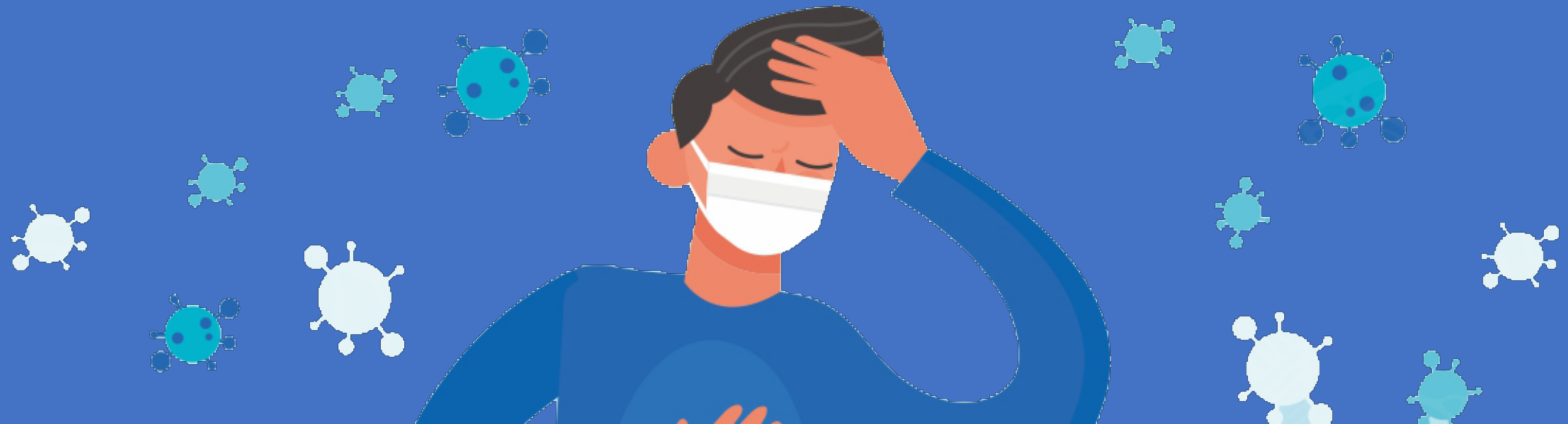
Información sobre el COVID-19 para las Personas con Discapacidad



¿Qué es el COVID-19?

Es una nueva enfermedad que se está regando por todo el mundo.

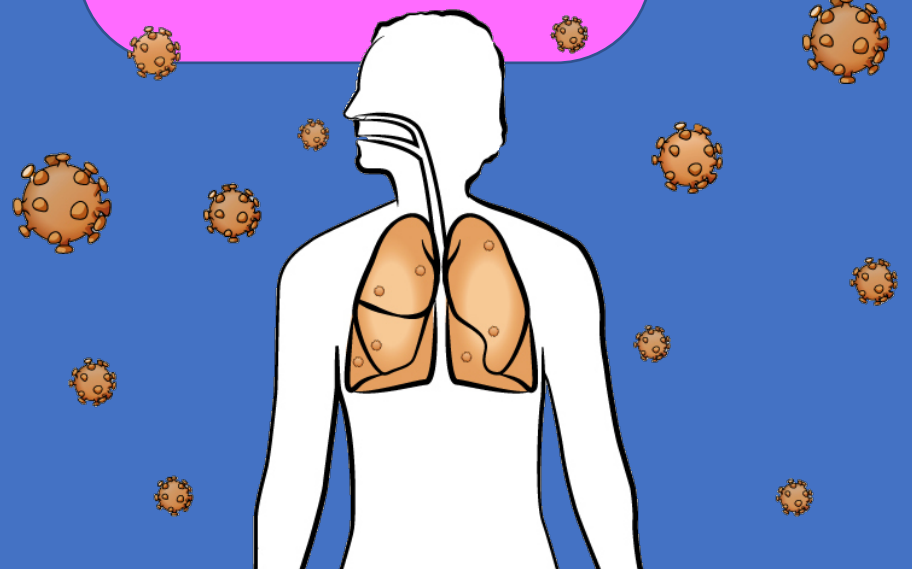
También se conoce como Coronavirus.

¿Cómo se contagia?

Una persona que tiene la enfermedad te puede traspasar sus gérmenes cuando tose o estornuda

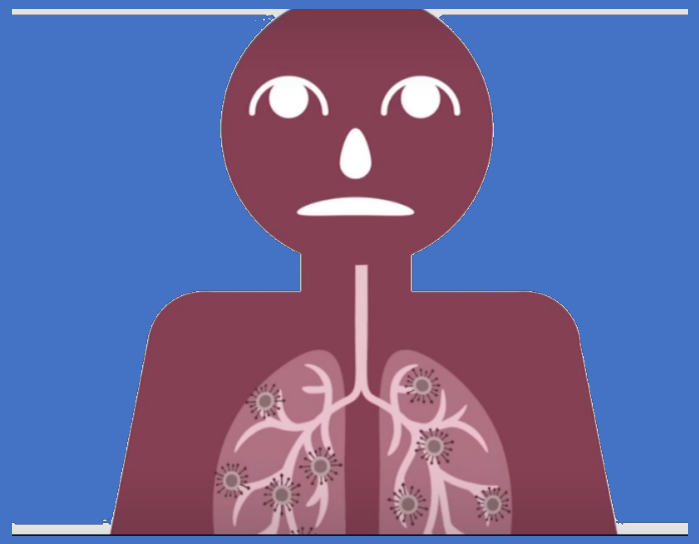
Esos gérmenes suben al aire, sobre tí y sobre las cosas a tu alrededor.

Los gérmenes entran a su cuerpo a través de la boca, la naríz, y los ojos.



¿ Como puedo sentirme?

Fiebre

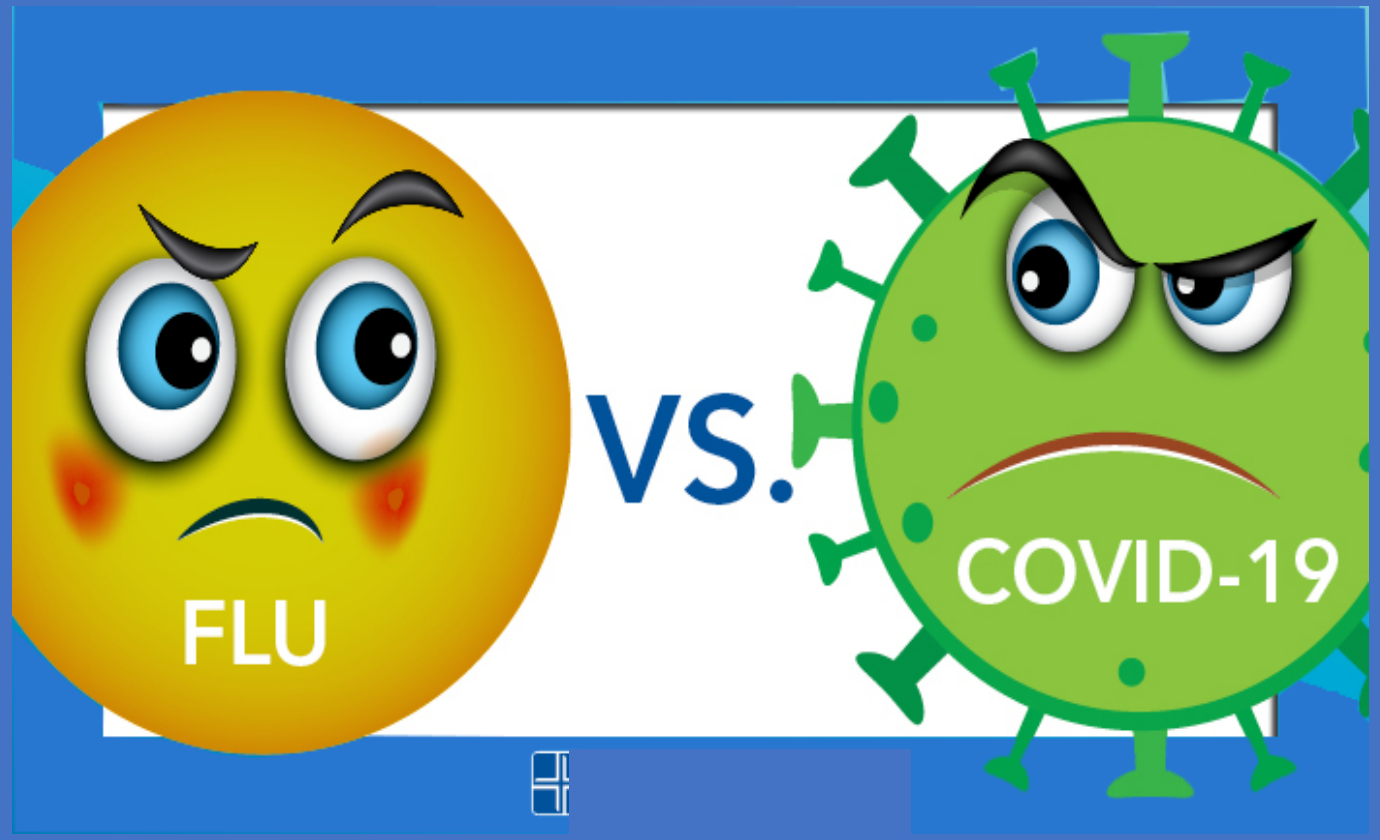


Dificultar
Para respirar

Tos

!Pero Atención!

Hay gente que tiene estos mismos síntomas y no tiene Coronavirus, también podría ser un resfriado o gripe porque los síntomas son muy parecidos



¿Qué tan fuerte es esta enfermedad?

La mayoría de las personas no se enferman gravemente. Sienten como si fuese un resfriado o una gripe.

Pero otras personas si pueden enfermarse mucho.

Algunas personas con discapacidad podrían tener que ir al hospital.

Medidas para estar saludable

Debes utilizar con frecuencia agua y jabón contando hasta 20

para lavarte las manos, sobre todo

después de usar el baño o después

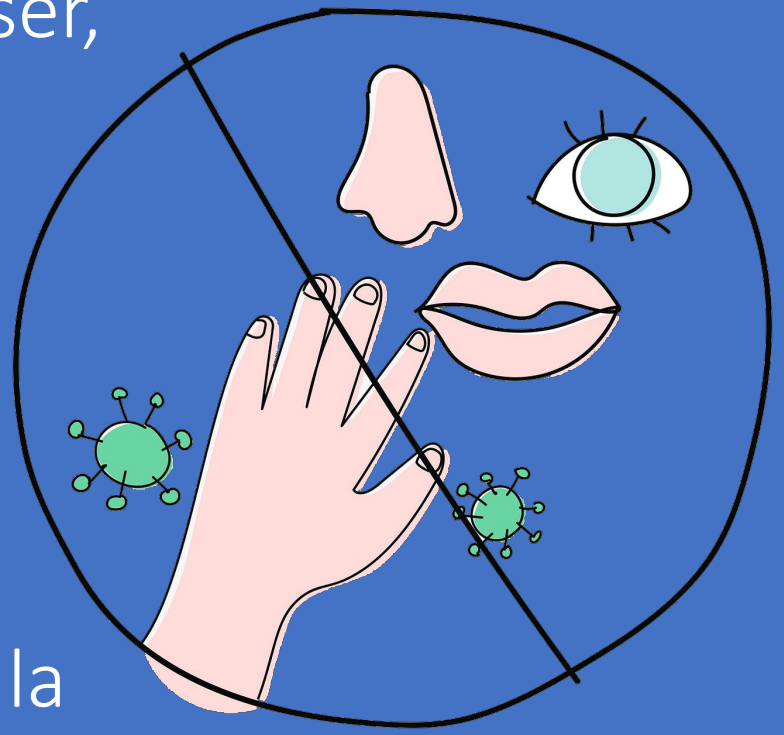
de estar en un lugar público.

Si no hay agua y jabón disponibles, utiliza desinfectante con alcohol para manos.

Lavarse bien con agua y usar el jabón es mucho mejor.

No te toques la cara

No debes tocarte ni los ojos ni la boca. Si vas a toser, tápate la boca con el codo.



No te toques la naríz.

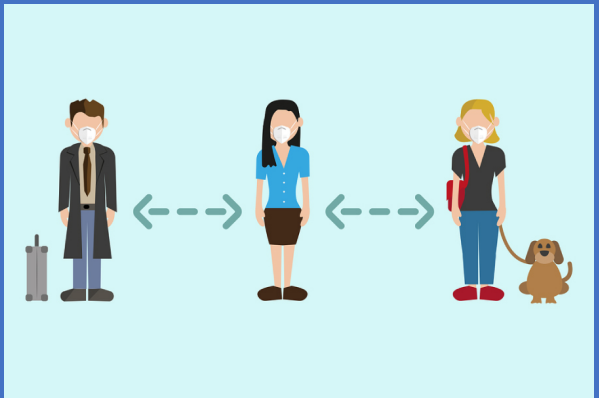
Recuerda, cuando nos tocamos los ojos, la naríz o la boca los gérmenes pueden entrar en tu cuerpo.

Si estoy enfermo, ¿qué debo hacer?

Quédate en casa

Usa pañuelos desechables

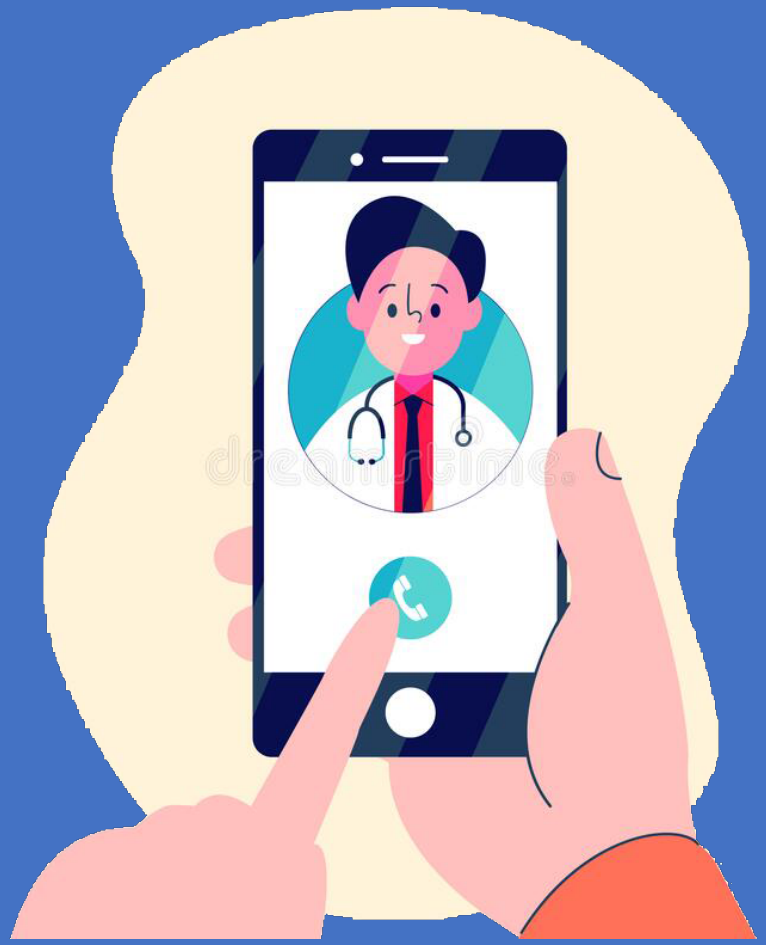
Limpia las superficies y objetos



Conserva la distancia social

Debes avisar por teléfono a tu médico y decirle lo que sientes.

Si sientes que tus síntomas empeoran o si tienes dificultad para respirar debes ir a un centro médico rápidamente.

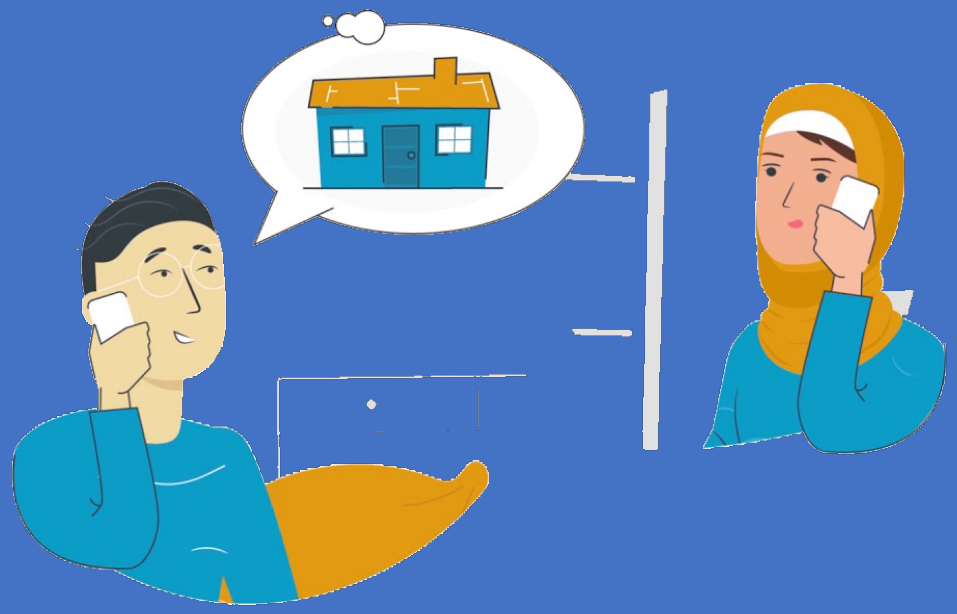


¿Y si en mi trabajo hay alguien enfermo?

Los médicos dicen que si alguien está enfermo, debe quedarse en casa.

No vayas al trabajo hasta que estés bien.

También debes avisar a tu jefe que estás contagiado con el coronavirus, para que tus compañeros también puedan tomar precauciones.



¿Qué hago si alguien con quien vivo se enferma?

Mantenerte alejado por lo menos 2 metros de distancia de la persona enferma.

No toques nada que la persona enferma haya tocado.

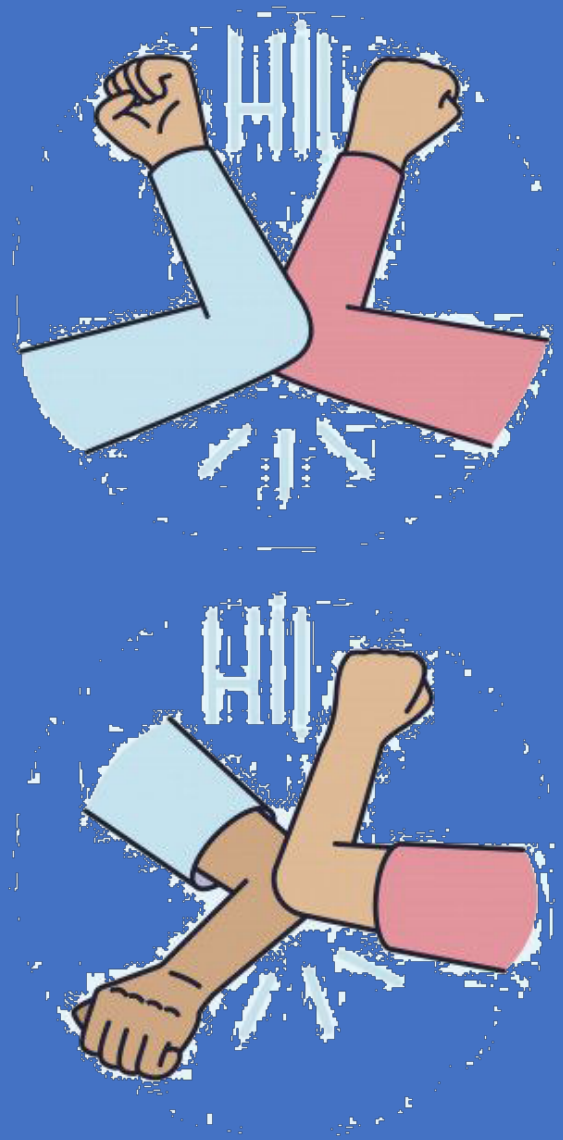
Laváte bien las manos.

Llama a un familiar, con quien puedas quedarte por unos días mientras la persona enferma mejora.

¿Como saludo a mis amigos?

Sin dar la mano. Sin abrazos. Tendremos que saludar con el codo por un tiempo, mientras todo esto pasa.

Sonríe, toca codos, llamar, mandar un mensaje para saludar.



¿Por qué es importante hacer todo esto?

Nadie quiere que sus familiares y amigos se enfermen ¿verdad?

Además, algunas personas con discapacidad se enferman con mucha facilidad.

¿Hay alguna vacuna para que no me enferme?

Si. En este momento en muchos paises se están desarrollando vacunas para combatir en COVID-19.

Es importante que sepas que aunque estés vacunado debes continuar usando tu mascarilla y tomando medidas de prevencion.

¿Qué le digo a mis amigos si se asustan o se ponen muy nerviosos?

- Habla con ellos para tranquilizarlos.
- Puedes mostrarles éste folleto para que tengan idea sobre que hacer.
- Es muy importante que todos estemos muy bien informados.

Tengo un trabajo. Estoy preocupado por faltar al trabajo.

Si estás enfermo, debes quedarte en casa.

Es importante que sepas que la salud es más importante que el dinero.

Dile a tu jefe que no te sientes bien y que debes permanecer en casa.