

## Lista de control de la COVID-19 para los residentes de la tercera edad del estado de Ohio y las personas con afecciones médicas crónicas

### Protección contra la COVID-19

Entre las personas en mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave ocasionada por la COVID-19, se encuentran aquellas que tienen 65 años de edad o más, las mujeres embarazadas, los fumadores, las personas con afecciones médicas graves y/o crónicas subyacentes, tales como cáncer, enfermedad renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad cardíaca, obesidad, anemia falciforme o diabetes. Haga clic [aquí](#) para acceder a la lista completa de las afecciones que pueden ubicarlo en un riesgo mayor.

El Departamento de salud del estado de Ohio (Ohio Department of Health) recomienda firmemente que las personas que se encuentran en estas categorías tomen las siguientes medidas:

- Controle su salud en busca de síntomas indicativos de la COVID-19.
  - Fiebre o escalofríos.
  - Tos.
  - Falta de aire o dificultad para respirar.
  - Fatiga.
  - Dolor corporal o muscular.
  - Dolor de cabeza.
  - Pérdida del sentido del gusto o el olfato.
  - Dolor de garganta.
  - Congestión o goteo nasal.
  - Náuseas o vómitos.
  - Diarrea.

Si usted desarrolla estos u otros síntomas alarmantes, comuníquese inmediatamente con su proveedor de atención médica. Es muy importante que usted sea evaluado lo antes posible.

- Solicite ayuda de inmediato si presenta señales de una enfermedad grave, tales como, dificultad para respirar o falta de aire, dolor o presión persistente en el pecho, confusión o incapacidad para despertar, rostro o labios azulados o cualquier otro síntoma alarmante o grave.
- Consulte con su proveedor de atención médica para recibir orientación relacionada con cualquier otro síntoma con el que deba tener cuidado y cuándo es el momento para solicitar ayuda.

- Quédese en casa la mayor cantidad del tiempo que sea posible y no reciba visitas. Trate de salir al aire libre para hacer una caminata u otra actividad recreacional, si es posible.
- Cuando salga, utilice un protector facial, mantenga una distancia mínima de 6 pies y desinfecte sus manos con frecuencia.
- Solicite a otras personas que realicen las diligencias esenciales, tales como comprar de víveres y retirar medicamentos.
- Si usted debe salir, utilice un protector facial y visite los lugares en el momento en que exista menos afluencia de personas. Algunos supermercados, farmacias y otros lugares cuentan con horas reservadas específicas para el público en riesgo.
- Cuente con acceso a medicamentos y provisiones para varias semanas. Si otra persona no puede conseguirlos por usted, consulte con la farmacia si es posible enviar la receta o si usted puede recogerla sin tener que permanecer en la línea de espera o a través de la ventana de autoservicio, si se encuentra disponible.
- Planifique las acciones a tomar en caso de que usted o las personas con las que cuenta para ayudarlo, se enferman.
- Cuide tanto de su salud emocional como la de los miembros de su familia. Comuníquese con los miembros de su familia, amigos y vecinos a través de video conferencias, llamadas telefónicas o correos electrónicos una vez a la semana como mínimo para crear una red de apoyo.

*Actualizado el 3 de noviembre de 2020.*

Si desea obtener más información, visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).

Comuníquese con el 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634), para obtener respuestas a sus preguntas relacionadas con la COVID-19.

**Su salud mental es tan importante como su salud física. Si usted o un ser querido experimentan ansiedad relacionada con la pandemia del coronavirus, cuenta con ayuda disponible las 24 horas del día y los siete días de la semana. Comuníquese con la línea de atención para la COVID-19 al 1-800-720-9616.**

# ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS DEL AÑO 2019

**Ohio** | Department  
of Health

Protéjase y proteja a los demás de la  
COVID-19 al tomar estas precauciones.

## PREVENCIÓN

Si desea obtener más información, comuníquese al 1-833-4-ASK-ODH o visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).



QUÉDESE EN CASA  
EXCEPTO PARA  
TRABAJAR Y OTRAS  
NECESIDADES



UTILICE UN  
PROTECTOR FACIAL  
CUANDO ESTÉ  
ALREDEDOR DE  
CUALQUIER  
PERSONA QUE  
RESIDA FUERA DE  
SU HOGAR



PRACTIQUE EL  
DISTANCIAMIENTO  
SOCIAL CON UNA  
DISTANCIA MÍNIMA  
DE 6 PIES DE OTRAS  
PERSONAS



NO CELEBRE  
REUNIONES  
QUE TENGAN  
MÁS DE 10  
PERSONAS



LÁVESE LAS MANOS  
A MENUDO, CON  
AGUA Y JABÓN  
(DURANTE 20  
SEGUNDOS O MÁS)



EVITE TOCARSE  
LOS OJOS, LA  
NARIZ, O LA BOCA  
CON LAS MANOS  
SIN LAVAR O  
DESPUÉS DE  
TOCAR  
CUALQUIER  
SUPERFICIE



CUANDO SE  
ENCUENTREN  
DISPONIBLES,  
UTILICE LOS  
SERVICIOS DE  
ENTREGA A  
DOMICILIO,  
VENTANILLAS  
EXTERNAS Y  
RETIROS



DESINFECTE Y  
LIMPIE A MENUDO  
"LAS SUPERFICIES  
DE ALTO  
CONTACTO"



NO TRABAJE  
CUANDO ESTÉ  
ENFERMO



CUARENTENA  
DESPUÉS DE SU  
REGRESO  
PROVENIENTE DE  
UN ESTADO CON  
UN ALTO NIVEL DE  
PROPAGACIÓN DE  
LA COVID-19

Si desea obtener más información, visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)