

## **Sugerencias para el manejo del Virus COVID -19:**

En general los siguientes son consejos que pueden ayudar a reducir el riesgo de la infección y su propagación:

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos;
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar;
- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas;
- Cuando tosa o estornude: cúbrase la boca y la nariz con sus brazos o pañuelos desechables,
- Lávese las manos después de estornudar y ponga los pañuelos desechables en la basura.
- Quédese en la casa cuando este enfermo para evitar propagar la enfermedad a otros
- Las medidas de distanciamiento social son una forma de minimizar la transmisión de COVID-19 en la comunidad. Esto significa minimizar el contacto cercano con otros.
- La distancia social requiere 2-3 metros de espacio entre las personas
- No lleve los niños a las compras o supermercados
- Solamente una persona debe de ir a hacer compras

## **Haga un Plan!**

Su plan debe de incluir:

- cómo puede cambiar sus rutinas para reducir su exposición a lugares concurridos :
  - Hacer compras de comestibles en horarios menos concurridos
  - Utilizar el transporte público fuera de la hora de congestión.
  - Hacer ejercicio al aire libre, evitar hacerlo en clases grupales

Su plan también debe incluir lo que hará si se enferma. Si usted cuida niños o a otras personas que dependen de usted, deberá pensar con anticipación como contactar a las personas que les van a cuidar mientras usted se mejora.

También es importante pensar que hacer si uno de los miembros de su familia se enferma y necesita atención.

Hable con su jefe acerca de trabajar desde su casa si necesita cuidar de un miembro de su familia en casa.

Si está enfermo permanezca en su casa hasta tanto no tenga más síntomas.

Los empleadores no necesitan solicitar una certificación de licencia de enfermedad. Porque eso pondría más presión en los sistemas de salud.

Su plan debe incluir la compra de suministros que debe tener a mano en todo momento. Esto asegurará que no necesite abandonar su hogar mientras esté enfermo u ocupado cuidando a un familiar enfermo.

Su plan debe basarse en los paquetes que ha preparado para otras emergencias potenciales. Para obtener más información sobre cómo prepararse usted y su familia en caso de emergencia, visite la página [GetPrepared.ca](http://GetPrepared.ca).

Abastece tus recetas

Vuelva a llenar sus recetas ahora para que no tenga que ir a una farmacia si se enferma. Considere consultar a su proveedor de atención médica para renovar sus recetas con anticipación.

Abastézcase de lo esencial, pero evite las compras de pánico

En este momento, tiene sentido llenar sus armarios con alimentos no perecederos, para que no tenga que ir de compras si se enferma.

Es más fácil en la cadena de suministro si las personas forman gradualmente sus abastecimientos domésticos en lugar de hacer compras a gran escala de una sola vez. Para hacer esto, puede agregar algunos artículos adicionales a su carrito de compras cada vez que compre. Buenas opciones son alimentos fáciles de preparar como:

- pasta seca y salsa
- sopas enlatadas
- verduras y frijoles enlatado

También es una buena idea tener abastecimientos adicionales de:

- alimentos para mascotas
- papel higiénico
- pañuelo facial
- productos de higiene femenina
- pañales (si tiene niños que los usan)

La razón para abastecerse de estos artículos no es solamente porque tendrá que estar aislado, es porque tener estos suministros a mano asegurará que no necesite salir de su hogar en el pico del brote de la infección o en caso de que se enferme.

Estas son las mejores fuentes para consultar:

-Para obtener información sobre Coronavirus y el impacto en New Brunswickers, visite [www.gnb.ca/coronavirus](http://www.gnb.ca/coronavirus) para mantenerse informado.

-Página web de PHAC para la información más actualizada.

-Si tiene preguntas adicionales que no se responden en nuestro sitio web:

Llame al 1-833-784-4397 (los servicios de interpretación están disponibles en varios idiomas) o envíe un correo electrónico a [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)