



Pautas para el COVID-19: Cierre de Escuelas - Qué Hacer en Casa

16 DE MARZO DEL 2020

Para Que Lo Sepa Ahora Mismo

*El Oficial del Departamento de Salud del Condado de Yolo recomienda encarecidamente que todas las organizaciones de la comunidad, escuelas, organizaciones religiosas, otras entidades y planificadores de eventos cancelen cualquier **reunión no esencial** a partir del 10 de marzo. El Oficial del Departamento de Salud del Condado de Yolo reevaluará esta recomendación el o antes del 1 de abril de 2020.*

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

El condado de Yolo está trabajando con el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) en el monitoreo del COVID-19 y en la provisión de orientación y recursos para prevenir, detectar y responder a la ocurrencia de casos del COVID-19 en el condado de Yolo y en California. Todas las organizaciones que planifican eventos deben prepararse para los posibles impactos de las cancelaciones de estos debido al COVID-19 y tomar precauciones para prevenir la propagación del COVID-19 así como de otras enfermedades infecciosas, incluyendo la influenza. Ahora estamos viendo casos del COVID-19 que representan la propagación en la comunidad.

ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS EN YOLO

Los objetivos de las recomendaciones del Oficial del Departamento de Salud son:

- 1) Proteger a las personas que asisten y trabajan en grandes reuniones de la comunidad local del contagio del COVID-19; y
- 2) Reducir la transmisión en la comunidad y la aparición del COVID-19 en nuevas comunidades.

Las reuniones y los eventos de la comunidad ponen en contacto a personas de múltiples comunidades y tienen el potencial de aumentar la transmisión del COVID-19. Una **Reunión** es cualquier evento o convocatoria que reúna a la gente en una sola sala o espacio al mismo tiempo. Todas las reuniones de cualquier tamaño, tanto en interiores como en exteriores, deben ser limitadas y consideradas para su aplazamiento o cancelación.

Un método para reducir la propagación de las infecciones virales respiratorias, incluyendo el COVID-19, es **aumentar el distanciamiento social** (reducir el contacto cercano a una distancia de 6 pies), especialmente para las poblaciones más susceptibles o inmunocomprometidas. **El distanciamiento social** también ayuda a evitar que nuestro sistema de salud se vea abrumado rápidamente.

LAS ESCUELAS DEL CONDADO DE YOLO HAN CERRADO A PARTIR DEL 16 DE MARZO DEL 2020

Todos pueden hacer su parte para ayudar a planificar, preparar y responder a esta emergente preocupación de salud pública. Las familias que están en casa debido al cierre de escuelas deben continuar con las siguientes medidas de mitigación:

- ¡Quédese en casa! Esta es la mejor manera de evitar el contacto con personas que están enfermas.
- Si está enfermo con tos, nariz que moquea y/o fiebre, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela. La mayoría de las personas se sentirán mejor después de unos días utilizando tratamientos estándar en casa como el descanso y el consumo de líquidos como el agua.
- Limite las visitas y evite las reuniones de niños dentro de su casa.
- Continúe practicando un distanciamiento social de al menos seis pies.
- Enséñele a los niños acciones cotidianas para reducir la propagación de los gérmenes.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con un 60%-95% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que muestren síntomas de enfermedad respiratoria.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo de papel, y luego tírelo a la basura.
- No fume ni utilice vaporizadores.
- Siga la orientación de los oficiales de salud pública.

HABLE CON LOS NIÑOS SOBRE EL COVID-19

Mantenga la Calma y la Tranquilidad

- Póngase a la disposición de los niños para escucharlos y hablar.
- Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que diga como a lo que no diga.
- Evite un lenguaje que pueda culpar a otros y que lleve al estigma.
- Proporcione información honesta y precisa.
- Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en la televisión, la radio y en internet.

FORMAS DE MANTENER A LOS NIÑOS OCUPADOS E INVOLUCRADOS

Mantenga a sus hijos en un horario con actividades

- Supervise el sitio web de su escuela o del distrito escolar para obtener información actualizada sobre las oportunidades de aprendizaje en línea mientras que la escuela esté cerrada.
- Hay una variedad de recursos educativos gratuitos disponibles para los estudiantes y las familias, algunos de los cuales se pueden encontrar [en este enlace](#).
- Explore películas/documentales educativos, jugar juegos de mesa, hacer rompecabezas o manualidades.
- Muchos museos famosos de todo el mundo ofrecen visitas virtuales.

LO QUE LA GENTE DEBE HACER SI ELLOS O UN MIEMBRO DE SU FAMILIA ESTÁ ENFERMO

Quédense en Casa y Vigile sus Síntomas

- Quédense en casa si está enfermo.
- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.
- No fume ni utilice vaporizadores.
- Si está enfermo con tos, nariz que moquea y/o fiebre, quédense en casa y no vaya al trabajo o a la escuela.
- La mayoría de la gente se sentirá mejor después de unos días usando tratamientos estándares caseros como el descanso y el consumo de líquidos como el agua.
- Si tiene preguntas sobre cómo cuidarse en casa, por favor llame a su proveedor.
- Si le falta el aliento o tiene dolor persistente o presión en el pecho, debe llamar a su proveedor y considerar ser atendido en la clínica.
- Cuando sea posible, utilice una habitación y baño separados para los miembros de su familia que estén enfermos, si no es posible, limpie regularmente todas las superficies "de contacto frecuente" diariamente y lave bien toda la ropa.
- Prohíba las visitas no esenciales a la casa.
- Evite compartir artículos personales del hogar.

Llame a un Proveedor de Atención Médica para Aquellos con Síntomas Severos o Personas Mayores con Condiciones de Salud Subyacentes

- Las personas que tengan síntomas graves, como dificultad para respirar o dolor persistente o presión en el pecho, deben buscar atención médica inmediatamente.
- Los pacientes mayores y las personas que tienen condiciones médicas subyacentes o están inmunocomprometidos deben contactarse con su médico al principio de la enfermedad, aunque sea leve.
- Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que usted tiene, o está siendo evaluado para el COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

¿Necesita Usar una Mascarilla?

- Si está enfermo, quédense en casa.
- En este momento, las mascarillas sólo se recomiendan a los trabajadores de salud y a los primeros intervinientes.
- No se recomienda la compra total de suministros locales; esto reduce la cantidad de mascarillas disponibles para los primeros intervinientes y el personal médico.
- Los CDC **no** recomiendan que las personas que están bien usen una mascarilla para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19.

Poblaciones Vulnerables

- El riesgo de enfermedades graves por el COVID-19 aumenta con la edad. Independientemente de la edad, las personas con condiciones de salud crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades cardíacas o pulmonares como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, así como aquellos con sistemas inmunológicos severamente debilitados también tienen un alto riesgo de complicaciones.
- Las personas con mayor riesgo deben considerar quedarse en casa y alejarse de las reuniones sociales concurridas en las que las personas están a menos de 6 pies de distancia. Por ejemplo, evitar los desfiles, conferencias, eventos deportivos y conciertos.

Cuarentena

- A medida que pasamos de la contención a los esfuerzos de mitigación en los condados donde hay transmisión en la comunidad del COVID-19 ya no es necesario que alguien que ha estado en contacto con un individuo con COVID-19 esté en cuarentena durante 14 días si no presenta ningún síntoma. Esto se aplica al público en general, así como a los trabajadores de salud y a los primeros intervinientes. Sin embargo, las personas deben automonitorearse para detectar síntomas respiratorios y fiebre. Si presentan algún síntoma, deben quedarse en casa para proteger a los que están bien.
- Practique la limpieza rutinaria de superficies de contacto frecuente, como mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Use un aerosol o toallita de limpieza doméstica, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Revise la guía de desinfección en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>.



Monitoree los Síntomas

- Busque atención médica si la enfermedad empeora.
- Antes de buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica y dígame que usted tiene, o está siendo evaluado para COVID-19.
- Póngase una mascarilla antes de entrar en un centro de salud. Este paso ayudará al consultorio del médico a evitar que se infecte o se exponga.
- Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que usted tiene, o está siendo evaluado para COVID-19.

RECURSOS

Condado de Yolo

<https://yolocounty.org/coronavirus>
<https://yolocounty.org/coronavirus-guidance>

Departamento de Salud Pública de California (CDPH); Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

Familias

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-faq.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Viajeros

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>