

COVID 19 Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y/O DEL DESARROLLO

Basado en los Reportes a los Centros Regionales – hasta el 23 de junio de 2020

A nivel estatal: Población Total de los Centros Regionales: 353,991

Total de Casos (reportados) Positivos/Confirmados de COVID: 596

Muertos: 52

Centro Regional del Este de la Bahía

Población Total: 21,388

Total de Casos (reportados) Positivos/Confirmados de COVID : 14

Muertos: 1

REQUISITOS RELACIONADOS CON EL COVID

- Alameda y Contra Costa han relajado gradualmente los toque de queda aunque continúan recomendando limitar el contacto social a grupos de no mas de 12 personas a la vez.
- El gobernador y los oficiales de salubridad de los condados ahora recomiendan cubrirse la cara al salir a lugares públicos, especialmente cuando no es posible mantener la distancia física de 6 pies entre personas. Hay excepciones...
- Cubrir la cara ayuda a reducir la diseminación del coronavirus especialmente cuando esta acción se combina con la distancia física y el lavado frecuente de manos.

PRUEBAS DEL COVID

- Pacientes hospitalizados, trabajadores de la salud, equipos de respuesta inmediata, empleados del servicio social y otros trabajos esenciales
- Cualquier persona con síntomas, personas que estuvieron expuestas a individuos infectados en lugares en donde el riesgo de contraer COVID-19 es alto.
- Residentes o empleados de centros de vida de grupos que no muestran ningún síntoma
- Después que se hayan identificado casos positivos en un centro
- Antes de admitir o readmitir a un residente a un centro
- Personas de bajo riesgo, o sin síntomas de la enfermedad también pueden obtener las pruebas
- Para recursos relacionados con las pruebas en el condado de Alameda visite:
<http://www.acphd.org/2019-ncov/testing.aspx>
- Para información sobre pruebas en Contra Costa visite:
<https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>

QUE HACER SI LAS PRUEBAS DAN POSITIVO

- Quédese en su casa y aíslese de las personas por, al menos 10 días después de la prueba aun si usted no se siente enfermo. De esta manera usted no infectara a otros.
- La mayoría de las personas solo tendrá síntomas leves y mejoraran con los cuidados en casa (Descanso, tomar líquidos y Tylenol para la fiebre)
- Anime a su familia y contactos cercanos para que se hagan la prueba y se pongan en cuarentena hasta que reciban los resultados de la prueba. Puede tomar hasta 14 días después de ser expuestos al COVID para enfermarse
- Si se siente enfermo con síntomas tales como tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, Perdida del sentido de sabor u olor, aíslese en su casa.
- Comuníquese con su doctor o con su proveedor de salud para informarle de sus síntomas o del empeoramiento de los síntomas para que le orienten sobre lo que debe hacer.

RIESGOS Y BENEFICIOS DE REANUDAR ACTIVIDADES

- Las personas con las siguientes condiciones están en mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID: asma, desordenes del sistema inmunológico, cáncer, diabetes, afección cardíaca, presión alta, enfermedad renal, obesidad, embarazo, uso regular de nebulizador, oxígeno, ventilador o alimentado por un tubo.
- Los adultos mayores tienen mas dificultad en recuperarse cuando contraen el COVID
- Considere que entre mas condiciones de alto riesgo tenga el riesgo de enfermarse aumenta y este riesgo es mayor al salir a la comunidad.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- El uso de equipo de protección personal le ayudara a evitar la diseminación del COVID y le protegerá para que no inhale el virus en el aire.
- Para los que no usen mascarillas probablemente puedan tolerar mascarillas hechas de materiales suaves o protectores de rostro que ofrezcan protección similar.
- Mantener las manos limpias (con agua tibia y jabón o con desinfectantes de manos) y mantener limpias las superficies (limpiando diariamente las superficies tocadas con frecuencia) son algunas de las maneras de protegerse para no enfermarse.
- Comprobar la temperatura corporal en forma regular, por ejemplo diariamente, al salir a la comunidad es una forma de monitorear su salud