

# CÓMO PROTEGERSE DE COVID-19 SI TIENE ESTÁ EN MAYOR RIESGO DE CONTRAER UNA ENFERMEDAD GRAVE

## ¿Está usted en mayor riesgo de contraer una enfermedad grave?



### **TODOS CORREMOS EL RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19.**

#### **Las personas con mayor riesgo de enfermarse de gravedad incluyen:**

- Las personas mayores de 60 años. El riesgo aumenta significativamente después de esa edad y sube más con la edad, por lo que las personas mayores de 80 son la categoría de mayor riesgo.
- Las personas de todas las edades con condiciones médicas subyacentes, que incluyen enfermedades pulmonares crónicas o asma, enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad severa, enfermedad renal o hepática crónica, y aquellas con sistemas inmunológicos gravemente debilitados.

### **REDUZCA SU RIESGO DE ENFERMARSE**

- Tome precauciones diarias: quédese en casa tanto como sea posible, practique el distanciamiento social, lávese las manos con frecuencia, limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente y evite los viajes no esenciales.
- Considere formas de llevar medicamentos y alimentos a su casa a través de familiares, redes sociales o comerciales.
- Continúe con sus medicamentos y no cambie su plan de tratamiento sin hablar con su médico.
- Tenga un suministro de medicamentos recetados y sin receta para 2 semanas como mínimo. Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere usar el servicio de pedidos por correo.
- Asesórese con su proveedor de atención médica si sus vacunas están actualizadas.
- Cuide su salud mental: no mire las noticias todo el tiempo, coma sano, haga ejercicio con regularidad, manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo y busque ayuda si los sentimientos de miedo intenso, ansiedad y angustia se vuelven abrumadores.
- No demore en obtener atención de emergencia para su condición subyacente debido a COVID-19.
- Preste atención a los posibles síntomas de COVID-19, incluidos la tos y la dificultad para respirar.
- Llame a su proveedor de atención médica incluso si está levemente enfermo y cree que puede tener COVID-19. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911.

### **TENGA UN PLAN POR SI SE ENFERMA**

- Determine quién puede brindarle atención si su cuidador se enferma.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos (pañuelos de papel, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas puede recuperarse de COVID-19 en casa.
- Tenga suficientes comestibles y artículos domésticos a mano para estar preparado para quedarse en casa.
- Tenga un plan para que alguien cuide a sus mascotas durante su enfermedad.