

# Mantenga su hogar seguro

Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.

Es probable que esté pasando mucho tiempo en casa durante estos días. Y ese es un lugar sobre el que usted tiene algo de control. Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a mantenerse a salvo y mantener su hogar seguro.



## PRACTIQUE LA PREVENCIÓN.

- **Lávese bien las manos y hágalo con frecuencia.** Fróteselas con agua y jabón durante 20 segundos. Si sale, lávese las manos tan pronto como regrese a casa.
- **Evite tocarse la cara, y cúbrase la boca y la nariz al toser y estornudar.**
- **Limpie y desinfecte a diario las superficies de alto contacto.** Estas incluyen pomos de puertas, interruptores de luz, inodoros y lavabos.
- **Limite las visitas.** Tener menos personas en su hogar significa que tiene menos probabilidades de exponerse al virus.
- **Si alguien en su hogar corre un alto riesgo de infección, tome precauciones adicionales.** Lávese bien las manos antes de interactuar con esa persona. No comparta artículos personales, como toallas, platos o vasos.

## ESTÉ PREPARADO.

- **Haga una lista de contactos de emergencia.** Esto podría incluir familiares, amigos, vecinos, médicos, empleadores, maestros y recursos comunitarios.
- **Compre una cantidad suficiente de medicamentos recetados y otros artículos esenciales.**
- **Piense con antelación sobre qué hacer si usted o un miembro de su familia se enferma.** Elija una habitación en su hogar para que sea la habitación de los enfermos. Si un miembro de su familia se enferma, haga que solo una persona lo cuide. Haga que la persona enferma use una mascarilla facial.



## MANTÉNGASE INFORMADO.

Es importante obtener información en la que pueda confiar. Los expertos aprenden más sobre el COVID-19 todos los días, por lo que las cosas están cambiando rápidamente. Estos sitios web proporcionan la información más actualizada:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) [www.who.int](http://www.who.int)



Los CDC recomiendan que todos usen cubiertas faciales de tela en lugares públicos donde Las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, como en los supermercados y farmacias. **Las instrucciones para cubrirse la cara están disponibles en [cdc.gov](http://cdc.gov).**

### ¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise