



Medidas para las personas con discapacidad y sus familias

COVID-19



¿Cómo reducir la posible exposición a COVID-19?

- Evita, en lo posible, los ambientes con muchas personas y reduce al mínimo el contacto físico con otros.
- Haz tus compras por internet o pide apoyo a tus familiares, amigos o cuidadores.
- Considera la posibilidad de acopiar artículos de primera necesidad.
- Si es posible, trabaja desde casa.
- Si utilizas dispositivos de apoyo, como sillas de ruedas, bastón o andador, desinféctalos con frecuencia.



Diseña un plan para asegurar la continuidad de tu atención y del apoyo que necesitas:

- Si dependes de cuidadores, considera la posibilidad de ampliar el grupo de cuidadores a quienes pueda llamar.
- Si consigues cuidadores por medio de una agencia, averigüa qué medidas tienen para imprevistos, a fin de compensar una posible escasez de empleados.
- Averigua qué organizaciones hay en tu comunidad para acudir a ellas si necesitas apoyos.



Prepara a los integrantes del hogar por si contraes COVID-19

- Cerciórate de que los integrantes de tu hogar, así como tus amigos y familiares de confianza, cuenten con toda la información importante que necesiten en caso de que te enfermes.
- Cerciórate de que todos los integrantes del hogar sepan qué tienen que hacer en caso de que contraigas COVID-19 o necesites asistencia.
- Si las personas de tu red de apoyo todavía no están conectadas, preséntalas para que puedan comunicarse eficazmente entre ellas en caso de que tú enfermes.
- Apréndete el número de teléfono de los servicios de salud.



Salud mental y física de los integrantes del hogar y los cuidadores

- Sigue las consideraciones de la OMS sobre salud mental y el manejo de enfermedades no transmisibles de asistencia urgente, como mantenerte activo, realizar ejercicios de rehabilitación en casa, apegarte a una rutina diaria, practicar actividades de ocio y mantener contacto con tus seres queridos (ya sea de manera presencial o vía remota).

