

SEGUIMOS ADELANTE DURANTE COVID-19



La pandemia de COVID-19 condujo a meses de órdenes de “Quédese en casa” por todo el país, cerrando negocios, lugares de culto, guarderías y exhortando a la gente a quedarse en casa para evitar la propagación del virus. Hasta que la mayoría de la gente se haya vacunado y las autoridades sanitarias nos digan que podemos suavizar nuestras medidas de seguridad, **es importante que sigamos siendo cuidadosos en nuestros comportamientos e interacciones.**¹ ¿Cómo decide cómo o cuándo regresar a estos lugares o con quién comenzar a involucrarse en persona? Esta hoja de trabajo ayudará a recorrer el proceso de toma de decisiones, ayudándole a ponderar sus propios riesgos y beneficios.

1 SITUACIÓN

¿Qué trata de decidir?

¿Quién está involucrado?
¿Cuántas viviendas?

2 CONTEXTO LOCAL

Encuentre su **nivel de actividad local de COVID-19** con el Dep. de Serv de Salud de WI.²

➤ **Circule el problema (casos por 100,000 habitantes):** De

0 a 50 50 a 100 100 a 500 500 a 1,000 1,000 a 2,000

➤ **Circule la tendencia:** **Disminuye** | **Se mantiene** | **Aumenta**

➤ **Circule el nivel de actividad:** **Bajo** | **Moderado** | **Moderado alto** | **Alto**

¿Ha habido brotes recientes? Considere los brotes en las comunidades de todas las viviendas involucradas.

	Sí	No	Inseguro
--	----	----	----------

¿Ha habido eventos de alto riesgo (por ej., reuniones grandes) en su área?

	Sí	No	Inseguro
--	----	----	----------

¿Cómo se siente con el riesgo local general? Considere todas las viviendas involucradas si no todos viven en la misma zona.

	1	2	3	4	5
	bajo riesgo			alto riesgo	

3 RIESGO POTENCIAL

¿Hay alguien involucrado con un **mayor riesgo** de una enfermedad grave o interactúa con alguien de alto riesgo?³ Por ejemplo, adultos mayores y personas con problemas crónicos o malos sistemas inmunes, o que toman medicamentos que afectan su sistema inmune, tienen mayor riesgo.

	Sí	No	Inseguro
--	----	----	----------

¿Tiene su familia un plan en caso de que alguien se enferme? Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) tienen **información útil para preparar un plan.**⁴

	Sí	No	Inseguro
--	----	----	----------

¿Alguien tiene exposiciones diarias de mayor riesgo? Las actividades son de menor riesgo cuando son breves, poco frecuentes, al aire libre e involucran a menos gente. Las medidas de seguridad como usar mascarillas y la distancia física (dejar más de 6 pies de distancia) también ayudan a reducir los riesgos. Piense en trabajo/escuela, ir de compras, salidas de placer y otras actividades. Hable también con otros involucrados sobre sus actividades diarias.



Escuela	Sí	No	Inseguro
Trabajo	Sí	No	Inseguro
Compras	Sí	No	Inseguro
Placer	Sí	No	Inseguro
Otra	Sí	No	Inseguro



3 RIESGO POTENCIAL, CONT.

¿Qué medidas de seguridad son razonables para mí, mi familia y/u otros involucrados? ¡Esto es importante hasta que la propagación del virus haya disminuido considerablemente, incluso si usted se ha vacunado!¹ Marque la(s) casilla(s) que correspondan.

Distancia física (Más de 6 pies de distancia)	Lavarse las manos	¿Cómo se siente sobre el riesgo personal en general?				
Estar al aire libre	Limitar otras interacciones antes y/o después	1	2	3	4	5
Usar mascarillas	Otra (enumerar abajo)	bajo riesgo		alto riesgo		
No compartir comida/juguetes						

4 BENEFICIOS POTENCIALES

¿Cuáles son los posibles beneficios para todos los involucrados? Considere las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales o espirituales.

¿Qué consecuencias tiene el no satisfacer las necesidades mencionadas arriba?

¿Es posible satisfacer las necesidades anteriores de otras maneras (por ej., por teléfono o videoconferencia)?

¿Cuánto tiempo se puede sostener la situación actual sin cambiar? ¿Podría seguir así como está 3 meses? ¿6 meses? ¿Un año?

¿Cómo siente el beneficio potencial en general?

1 2 3 4 5

bajo beneficio

alto beneficio

5 SEGUIR ADELANTE DE FORMA SEGURA

Mire de nuevo los posibles riesgos y beneficios. ¿Cómo se siente con el resultado? *Circule una:*

Los beneficios superan los riesgos

Los riesgos superan los beneficios

¿Cómo ha decidido seguir adelante?

RECURSOS ADICIONALES

Si desea más guías sobre qué considerar y cómo hacer planes para seguir adelante, use estos recursos:

- Para cuidadores considerando cuidado temporal, visite el sitio web de cuidado temporal y recursos para cuidadores durante COVID-19: <https://archrespite.org/Covid-19-Respite-Resources>
- Para cualquier persona que está tratando de decidir cómo proceder, vaya al sitio web del Departamento de servicios de salud de Wisconsin y utilice la herramienta de decisiones (Decision tool): <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/decision.htm>

Si cree que pudo haberse expuesto al virus que ocasiona COVID-19, puede encontrar más información para conseguir una prueba del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/testing.htm>).

ENLACES DE REFERENCIA

- 1 <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine-faq.htm>
- 2 <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/local.htm>
- 3 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- 4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/at-home.html>