

# 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.**<sup>1</sup> ¿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.<sup>2</sup>

➤ **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?<sup>3</sup> 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.**<sup>4</sup>

	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.



<b>Escuela</b>	Sí	No	Inseguro
<b>Trabajo</b>	Sí	No	Inseguro
<b>Compras</b>	Sí	No	Inseguro
<b>Placer</b>	Sí	No	Inseguro
<b>Otra</b>	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!<sup>1</sup> 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>