



PANDEMIA COVID-19 Y TEMPORADA DE GRIPE: ¡NO DETENGA LA LLEGADA!

COVID-19 y la gripe son riesgos graves para la salud de las personas que reciben servicios de DDS. Sabemos que el COVID-19 y la gripe se transmiten a través del contacto cercano con alguien infectado, incluyendo las personas no presentan ningún síntoma de la enfermedad. A medida que vivimos más en interiores y comienza la temporada de resfriados y gripe, DDS quiere recordarle lo que puede hacer para reducir la propagación de COVID-19 y protegerse contra la gripe.



PLANEANDO PARA EL ÉXITO

Todos los Centros Regionales (RC por sus siglas en inglés) y proveedores de servicios deben seguir practicando su plan para mantener saludables a los empleados y a los que reciben servicios del RC.

Este plan debe incluir:

- **Protocolo diario** (control de temperatura, encuesta de síntomas, preguntas sobre la interacción con personas con COVID-19).
- **Tener un plan** para cuando un miembro del personal da positivo.
- **Mantener las instalaciones** limpias es vital para frenar la propagación de COVID-19.

El CDC ha puesto guías sobre las mejores prácticas para limpiar áreas con uso frecuente:

<https://bit.ly/3lledAx>

Preguntas frecuentes para proveedores de servicios:

<https://bit.ly/31mkgSb>

Distancia físico frente a cuarentena y aislamiento:

<https://bit.ly/35u1sUf>

<https://bit.ly/35rQWwH>



RECUERDA LO QUE PUEDES HACER

- Recuerde al personal que debe vacunarse contra la gripe.
- Recuerde al personal y a los compañeros de trabajo que COVID-19 puede contagiarse a otras personas incluso si la persona infectada se siente bien.
- Indique al personal que se quede en casa si no se siente bien.
- Las máscarillas deben usarse siempre que el personal se encuentre en un espacio compartido o en un área pública.
- Siempre que sea posible, deben mantenerse 6 pies de distancia física.
- Las superficies que se tocan con frecuencia, incluidos los pomos de puertas, enchufes de luz, manijas del fregadero y las puertas del refrigerador / microondas, deben desinfectarse a diario.
- Recuerde al personal que se lave las manos con frecuencia o use desinfectante para manos.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

Guía de la industria COVID-19 (los puntos de las páginas 4 y 5 se pueden adaptar a las preguntas de selección de los empleados)

<https://bit.ly/2PoI56g>

PRUEBAS Y EQUIPO

Prueba de COVID-19

Las pruebas están disponibles en todo el estado.

Obtenga más información sobre los tipos de pruebas y cómo hacerse la prueba:

<https://bit.ly/30tZdxF>

Busque en este mapa para encontrar un sitio para hacerse la prueba de COVID-19:

<https://bit.ly/32tgSpW>

Preguntas y respuestas frecuentes sobre la cobertura del plan de salud para las pruebas COVID-19:

<https://bit.ly/30viwXx>

RECUERDE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE ESTE AÑO

Recibir la vacuna contra la gripe todos los años ayuda a protegerte a ti y a las personas que te rodean.

Información sobre la vacuna contra la gripe del CDC:

<https://bit.ly/2Unpbiv>

RECURSOS

Guía de Cirujanos de California General: Alivio de estrés durante COVID-19:

<https://bit.ly/2Prak4b>

Manejar el estrés laboral y aumentar resiliencia:

<https://bit.ly/36AJNJU>

Consejos para los cuidadores

<https://bit.ly/35v5dZT>



CUIDANDO SU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Los miembros del personal juegan un papel importante en el bienestar de ellos mismos y de aquellos a quienes atiende un RC. Esto puede ser agotador mental y emocionalmente, por lo que recordarle al personal que tomarse el tiempo para cuidar de sí mismo es especialmente importante en este momento.

Herramientas para la Salud

- Manténgase en contacto con otros
- Tómese agua y coma alimentos saludables
- Mantenga buena calidad del sueño
- Pida ayuda
- Pratique la actividad física
- Evite demasiadas noticias



EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE por sus siglas en inglés)

Todos los trabajadores esenciales deben tener disponible PPE. Los centros regionales pueden ayudar a proporcionarle al personal y a los proveedores de servicios el PPE necesario. Los proveedores de servicios deben comunicarse con su RC si necesitan suministros. Los departamentos de salud pública locales también pueden proporcionar PPE.

Equipo necesario: mascarillas (N95 si está disponible), batas, guantes y protectores faciales.

Lista de Centros Regionales:

<https://bit.ly/2Xx94AX>

Lista de los departamentos de salud pública:

<https://bit.ly/36qgUA8>

