

COVID-19 Guía para personas con discapacidad, adultos mayores y personas con afecciones de salud subyacentes

6 de abril de 2020

Recientemente, en Oregon se han visto casos de nuevo coronavirus (COVID-19) en personas sin exposiciones de alto riesgo, como viajes a regiones afectadas o contacto con casos conocidos. Esto significa que el COVID-19 se ha expandido en Oregon. Las medidas a nivel comunitario, como la higiene de las manos y quedarse en casa cuando se está enfermo, son esenciales para disminuir la propagación de enfermedad en la comunidad.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes pueden tener un mayor riesgo de sufrir la enfermedad en forma grave. Las afecciones médicas subyacentes que pueden aumentar el riesgo de sufrir COVID-19 grave en personas de cualquier edad son:



- Enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave
- Afecciones cardíacas graves
- Situaciones que pueden hacer que una persona esté inmunocomprometida, entre ellas un tratamiento para el cáncer, el tabaquismo, un trasplante de médula ósea o de órganos, deficiencias inmunitarias, VIH o SIDA mal controlados, el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario



- Obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)



- Diabetes
- Enfermedad renal crónica y todos aquellos sometidos a diálisis
- Enfermedades hepáticas



La OHA (Oregon Health Authority [Autoridad de Salud de Oregon]) basa su orientación en lo que se sabe actualmente sobre la transmisión y la gravedad del COVID-19. Esta orientación de la OHA está destinada a informar a las personas con discapacidad y sus cuidadores. Se incluye información para la población con necesidades funcionales y de acceso. Usted y sus cuidadores deben basar sus decisiones en sus circunstancias e información precisa.



Iniciativas en Oregon

El 23 de marzo de 2020, la gobernadora Brown emitió la orden de quedarse en casa para los habitantes de Oregon. Esto incluyó el cierre de negocios no esenciales para ayudar a frenar la propagación de COVID-19. Si hay que estar en público, en Oregon se aconseja mantener la distancia social de 6 pies entre una persona y otra. Lea la orden completa en www.oregon.gov/gov/Documents/executive_orders/eo_20-12.pdf.

Algunas personas dependen de que se les brinde apoyo práctico o cercano. Los que realizan estos servicios de soporte vital deberían continuar haciéndolo. Sin embargo, los cuidadores deben tomar precauciones siguiendo las pautas en <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2288q.pdf>.

El distanciamiento social, así como el cierre de escuelas y la limitación de reuniones a 10 personas está destinado a que los habitantes de Oregon puedan "aplanar la curva". Esto reducirá la cantidad de personas que se enfermen en un momento dado lo que garantiza que nuestro sistema de salud continúe funcionando bien.

Puede encontrar más información sobre distanciamiento social en <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>.

Mantener la salud física y mental

Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes pueden mantenerse seguros y saludables si toman medidas para protegerse.

Además de tomar las precauciones de todos los días,

evite:



Reuniones públicas



Contacto con personas enfermas



Viajes en cruceros



Viajes innecesarios

Puede sentir más ansiedad en tiempos de incertidumbre. El distanciamiento social puede crear o intensificar problemas de salud mental debido a la disminución de la interacción humana diaria. Es importante durante este tiempo mantener las conexiones utilizando tecnología interactiva. Esto incluye registros por teléfono y video chat.

Si necesita ayuda que no sea de emergencia:

- Use la **Disaster Distress Hotline (línea de ayuda para los afectados por catástrofes)** :

1-800-985-5990

Escriba TalkWithUs al 66746

TTY (teléfono para sordos) 1-800-846-8517

TTY dial 711

Español

1-800-985-5990, luego presione

“2” escriba Hablanos al 66746



- Llame al 211 para obtener información sobre COVID-19, incluidos los recursos locales de salud mental. En el 211info también encontrará información sobre programas para satisfacer necesidades básicas como alimentos, vivienda, atención médica y más, disponible en todos los condados.
 - » También pueden enviar su código postal al 898211.
 - » *Puede disponer de intérpretes de idiomas por teléfono.*
 - » *Textos y correo electrónico disponibles en inglés y español.*
 - » TTY dial 711.
 - » Visite <https://www.211info.org/contact>.
- Comuníquese para obtener ayuda relacionada con la salud mental en la localidad. La siguiente es una lista de servicios de salud mental por condado en Oregon:
www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx.

Ante una emergencia siempre llame al 911.

Qué hacer si se siente enfermo

Los síntomas principales del COVID-19 son:



Fiebre



Tos



Falta de aliento

Comuníquese con su proveedor de asistencia médica o [departamento de salud local](#) si piensa que está enfermo. Ellos pueden ayudarlo a:

- Decidir si necesita una cita; y
- Planificar el ingreso a una clínica de manera tal que evite el posible contagio a otras personas, si efectivamente ingresa.

Si no tiene médico:



- Llame al 211 para solicitar una lista de las clínicas que se encuentran cerca suyo, o
- Llame al centro de atención de urgencias de su localidad para pedir una cita.



No todo aquel que esté enfermo debe hacerse la prueba para COVID-19. Su proveedor de asistencia médica determinará si necesita hacerse la prueba.

Si es un adulto mayor y tiene alguna preocupación relacionada con su salud, comuníquese con su proveedor de asistencia médica.

Qué hacer si cree que estuvo expuesto al COVID-19

Si cree que estuvo expuesto al COVID-19 y presenta síntomas, manténgase alejado de otras personas para que no se contagien. **Comuníquese con su médico o con una clínica para recibir instrucciones.**

Qué hacer en caso de emergencia

Si es una emergencia o sus síntomas son graves (por ejemplo, dificultad para respirar), llame al 911.

Si puede, informe al 911 y al hospital si tuvo exposición conocida a alguien con COVID-19.

Que debe hacer diariamente

Todos deben seguir estos pasos diarios para prevenir la propagación de todas las enfermedades respiratorias:

- Lavado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. En caso de no disponer, use un desinfectante para las manos que contenga alcohol en un porcentaje de al menos el 60 por ciento.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto estrecho con personas enfermas.
- Quédese en su casa si está enfermo y evite el contacto estrecho con otras personas.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo, y luego tírelo. Si no tiene un pañuelo, tosa en el codo.
- Limpie y desinfecte objetos y las superficies que usted toca con frecuencia.
- Limpie los suministros y equipos médicos con frecuencia y úselos como lo indica el producto.



Preparaciones para sí mismo y cuidador

Usted y sus cuidadores pueden tomar medidas ahora para reducir la propagación de enfermedades infecciosas respiratorias. Esto incluye a COVID-19. Tómese el tiempo para revisar y actualizar su plan personal de emergencia. Esto puede incluir lo siguiente:

- Conozca los medicamentos que toma y mantenga un suministro de al menos dos semanas. Puede hacerlo hablando con su proveedor de atención primaria o compañía de seguros. Algunas aseguradoras, como la tarifa por servicio de Medicaid, tienen reglas de recarga relajadas. Lea más en <https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>.
- Almacene otros suministros médicos y alimentos no perecederos para minimizar los viajes a las tiendas (y el contacto con otras personas).
- Haga arreglos para tener cuidadores y transporte de respaldo.
- Conozca sus números importantes.
 - »Cualquier línea de salud 24/7 de proveedores de salud y planes de salud
 - »Proveedores especializados de atención médica
 - »Números de servicio de soporte:
 - Organizaciones comunitarias
 - Proveedores de transporte
 - Planes de salud
 - Coordinadores de atención
 - Línea directa de enfermeras
 - Servicios de telesalud
 - » Entrega de alimentos, medicamentos y suministros.

- Desarrolle planes con proveedores de servicios que realicen visitas regulares a domicilio para minimizar la exposición, por ejemplo:

- » Asistente personal
- » Servicios de acompañantes
- » Salud en el hogar
- » Centro de cuidados paliativos
- » Asesores para la vida independiente.



- Comprenda los planes de emergencia de las instalaciones que visita diariamente o de manera regular, tales como:

- »Centros de diálisis
- »Centros de tratamiento para afecciones de la sangre
- »Quimioterapias
- »Otros sitios de terapias de infusión.



Comuníquese antes de ir para hablar sobre cómo puede protegerse.

Atención domiciliaria y en residencias

La orientación y las políticas estatales para la atención en el hogar y los entornos de residencias (instalaciones u hogares grupales) continúan evolucionando y cambiando a medida que avanza la pandemia. Si su ser querido vive en un centro de atención, haga lo siguiente:

- Pregunte sobre la salud de los residentes con frecuencia.
- Siga las restricciones para visitantes.
- Sepa cuál será el protocolo del lugar si hay un brote allí.

17 de marzo de 2020

El Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services, DHS), Oficina de Servicios para la Discapacidad del Desarrollo (Office of Developmental Disabilities Services, ODDS) estableció:

- Política de apoyo para residencias, promoción para el cuidado de adultos y servicios de asistencia a domicilio
- Orientación en políticas sobre restricciones a los visitantes para configuraciones residenciales de 24 horas y asistencia para la vida diaria
- Orientación sobre la determinación de elegibilidad para discapacidades del desarrollo.

Descripción general: la ODDS no permite ningún visitante no esencial en:

- Hogares grupales residenciales de 24 horas
- Promoción para el cuidado de adultos
- Instalaciones con asistencia para la vida diaria
- Asistencia para la vida diaria (cuando su proveedor posee o alquila la vivienda).

Vea la orientación completa aquí: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>.

Para una información más actualizada visite DHS ODDS en <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>. Suscríbase a actualizaciones por correo electrónico en la parte superior de la página.

10 de marzo de 2020

La División de Salud Pública (PHD) de la OHA emitió una guía de control de infecciones COVID-19 para los trabajadores que brindan atención personal en el hogar.

Vea la orientación completa aquí:

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>.

La DHS, en consulta con la PHD de la OHA emitió políticas para limitar la exposición al COVID-19 en centros de atención prolongada (Long term care facilities, LTCF). Esta política se aplica a todos los centros de enfermería, centros de atención en residencias y centros de asistencia para la vida diaria, incluidos aquellos con apoyo para los problemas de memoria.

Resumen: Para prevenir gérmenes respiratorios en las instalaciones, LTCF hará lo siguiente:

1. Restringir las visitas de personas no esenciales.
2. Limitar las visitas a dos visitantes esenciales por residente en todo momento.
3. Examinar el 100 por ciento de los visitantes esenciales antes de ingresar al edificio, de acuerdo con los criterios de evaluación.

Encuentre las políticas completas en

https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf.

Recursos para COVID-19

- El sitio web del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades para el COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Sitio web para la Autoridad de Salud de Oregon del COVID-19: <http://healthoregon.org/coronavirus>

Los recursos en la página web de la Autoridad de Salud de Oregón incluyen:

- »Registro para recibir actualizaciones por correo electrónico
- »Infografía e información en varios idiomas
- »Orientación nueva y actualizada para una variedad de poblaciones
- »Número actual de casos de COVID-19 en Oregon
- » Preguntas frecuentes (FAQ):

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>.

- Directorio de la Autoridad de Salud Pública local: www.healthoregon.org/lhddirectory
- DHS COVID-19 página web: <https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- DHS ODDS COVID-19 página web: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

Los recursos en la página web de la ODDS incluyen:

- » Información del administrador de casos
- » Información del proveedor
- » Informes para el público en general, que incluye un video simple que explica el COVID-19 <https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » Regístrese para actualizaciones por correo electrónico.
- Administración para la vida diaria de la comunidad (Administration for Community Living, ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
- Oficina de la Gobernadora COVID-19 página web <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

Para miembros del SEIU 503

- Conozca lo que SEIU está haciendo por sus miembros aquí: https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

Para personas sordas o con dificultades auditivas

- Recursos para COVID-19: <https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

Folleto en lenguaje sencillo

- Folleto en lenguaje sencillo sobre Coronavirus, desarrollado por el Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC):
 - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
 - » Español: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

Para familias con niños y jóvenes con necesidades especiales de salud

- Guía para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar el COVID-19: <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Para adultos mayores y personas con afecciones de salud crónicas

- Preguntas y respuestas frecuentes sobre el COVID-19 para adultos mayores y personas con afecciones de salud crónicas: <https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Natl%20Fdn%20for%20ID%20-%20203-12-20.pdf>

Para personas que viven con VIH

- Preguntas frecuentes: Coronavirus (COVID-19) y VIH:
 - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARE/TREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
 - » Español: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARE/TREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA)

- Preguntas y respuestas sobre el ADA, la Ley de Rehabilitación y el COVID-19: <https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- Para preguntas e inquietudes sobre ADA y temas relacionados con el acceso en relación al COVID-19:
 - » Centro ADA del noroeste
 - ADA Línea directa: 1-800-949-4232
 - nwadactr@uw.edu

Ayuda alimentaria

- Ubicaciones del Banco de Alimentos de Oregon: <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- Dónde encontrar comidas escolares en Oregon durante los cierres por COVID-19: https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjI8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&single=true&widget=true&headers=false&urp=gmail_link
- Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP)
Llame o envíe un correo electrónico a la oficina DHS para acceder una solicitud. Encuentre una oficina en su localidad en <https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>.
 - » También puede postularse en línea en <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>.
- Centro de recursos para ancianos y discapacitados. (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) de Oregon: <https://www.adrcforegon.org/consite/index.php>

Preguntas, comentarios e inquietudes

Puede enviar preguntas, comentarios e inquietudes sobre estas indicaciones o sobre COVID-19 y personas con discapacidad al oregon.masscare@dhsosha.state.or.us.

Puede enviar comentarios e inquietudes sobre políticas de estado sobre el COVID-19 implementadas por la Gobernadora Kate Brown a Constituent Services en la Oficina de la Gobernadora al 503-378-4582.

También puede usar un formulario online para enviarlas. Visite:

<https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

Agradecimientos

Con agradecimiento a la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California por compartir su guía.

El Consejo Asesor de Gestión de Emergencias por Incapacidad (Disability Emergency Management Advisory Council, DEMAC) de Oregon proporcionó una contribución significativa a esta guía. Gracias.