



STATE OF MICHIGAN
OFFICE OF THE GOVERNOR
LANSING

GRETCHEN WHITMER
GOVERNOR

GARLIN GILCHRIST II
LT. GOVERNOR

**Departamento de Servicios de Humanos y Salud de Michigan
Recomendaciones Provisionales para COVID-19 Estrategias de Mitigación para la
Comunidad**

11 de marzo 2020

[Las guías más actuales sobre esto y otros servicios de mitigación están disponibles en www.Michigan.gov/coronavirus. Este asunto se está desarrollando rápidamente y MDHHS puede proporcionar guías actualizadas.]

Estrategias de mitigación para la comunidad son cruciales para disminuir la transmisión de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) en Michigan, particularmente antes de que una vacuna o tratamiento esté disponible. Estas estrategias proporcionarían protecciones esenciales a los individuos en riesgo de enfermedad severa y para trabajadores de atención médica y de infraestructura crítica. Previniendo un inesperado, fuerte incremento en los números de las personas infectadas con COVID-19 ayudaría a minimizar las interrupciones a la vida cotidiana y limitar la demanda de proveedores de atención médica e instituciones.

Estas recomendaciones aplican para los niveles individuales, organizacionales, y de comunidad. Aplican para negocios, áreas de trabajo, escuelas, organizaciones de comunidad, instituciones de atención médica, e individuos de todas las edades, antecedentes y perfiles médicos. Todos tienen alguna medida de responsabilidad para ayudar a limitar el contagio de esta enfermedad. Hasta los individuos que están saludables pueden ayudar a prevenir el contagio de COVID-19 a otros.

Las personas de Michigan se han estado preparando para COVID-19 por semanas, y todos los individuos deben de continuar llevando las siguientes medidas básicas de higiene personal para prevenir el contagio del virus:

- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua o use desinfectante de manos;
- Evite tocarse los ojos, nariz, boca con manos no lavadas;
- Cubra su boca o nariz con un pañuelo cuando este tosiendo o estornudando;
- Evite saludos de manos;

- Evite contacto con gente enferma que este enferma; y
- Quédese en casa cuando esté enfermo

Sin embargo, Michigan debe tomar medidas adicionales. Para ayudar a prevenir el incremento rápido de casos en el estado, MDHHS recomienda ahora implementar las siguientes estrategias de mitigación para la comunidad. Por favor note, que las guías no están dirigidas para los proveedores de asistencia médica en este documento, pero está disponible en www.Michigan.gov/coronavirus.

Familias e individuos en casa:

1. Aprenda sobre las señales y síntomas de COVID-19. Síntomas incluyen fiebre, tos, y dificultad para respirar.
2. Si tiene síntomas respiratorios, **QUEDESE EN CASA CUANDO ESTE ENFERMO**. Llame a la oficina de su proveedor de asistencia médica antes de su visita.
3. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
4. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.
5. Este preparando si en su casa hay COVID-19 o una interrupción de actividades diarias en su comunidad. Por ejemplo, mantenga un almacenamiento de medicinas, comida, y otros esenciales en su casa. Considere opciones alternativas de compra como recoger su pedido pre ordenado o envíos en línea.
6. Utilice los servicios en línea o por teléfono lo más posible.

Individuos en riesgo de enfermedades severas:

Estos individuos incluyen, pero no son limitados a, adultos mayores y personas de cualquier edad con condiciones médicas, como personas con problemas de sangre (ej, enfermedad de célula falciforme o enfermedades con tratamiento de anticoagulante), una enfermedad del sistema endocrino (ej. Diabetes mellitus), o una enfermedad metabólica (como error de metabolismo congénito); los que tengan enfermedad de corazón, enfermedad de pulmones (incluyendo asma o enfermedad crónica de obstrucción pulmonaria), enfermedad crónica de riñones, o enfermedad crónica de hígado; esos con un sistema inmune comprometido (ej. esos que están recibiendo tratamientos como radiación y quimioterapia, que han recibido un trasplante de órgano o medula ósea, que están tomando dosis altas de inmunosupresor, o

que tienen HIV o sida); esos que actualmente están embarazadas o estuvieron embarazadas en las últimas dos semanas; y esos con condiciones neurológicas y desarrollo neurológico.

1. Individuos en riesgo de enfermedad severa deben de quedarse en casa y lejos de otros que están enfermos, excepto en circunstancias excepcionales. Lávese las manos con frecuencia, particularmente después de contacto con lugares que se toquen seguido. Evite lo más posible, multitudes y áreas cerradas con poca ventilación de aire. Evite viajes por crucero y viajes por aire no necesarios.
2. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
3. En casas con individuos en alto riesgo de enfermedad, proporcione un espacio protegido para esos individuos y haga que las personas saludables se manejen como si fueran un alto riesgo para esos individuos. Por ejemplo, gente saludable debe lavarse las manos antes de darle de comer y asistirle a un individuo de alto riesgo.
4. Tenga un plan por si se enferma, y manténgase en contacto con otros por teléfono o correo electrónico.
5. Este al pendiente de síntomas y señales de aviso de emergencia que requieran atención médica inmediata.
6. Miembros de familia y guardianes pueden asistir a los adultos mayores sabiendo que medicinas se están tomando y asegurándose que tengan extras a la mano.
7. Miembros de familia y guardianes pueden asistir a los adultos monitoreando la comida y otros suministros médicos necesarios (ej. oxígeno, incontinencia, diálisis, y suministros de cuidado de heridas) y creando un plan de respaldo para asegurar esos artículos esenciales por si se acaban.

Instituciones de vivienda de asistencia, programas de cuidado de adultos, e instituciones de vivienda de adultos mayores:

1. Fomente medidas protectoras personales entre los residentes, clientes, y personal, incluyendo lavarse las manos y cubrirse la tos y estornudo.
2. Apoye a los residentes, clientes, y personal para que se queden en casa (o en sus cuartos privados) cuando estén enfermos y que notifiquen a los administradores del programa si

están enfermos.

3. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
4. Asegure que haya suministros de higiene de manos accesibles alrededor de la institución.
5. Si está cuidando un individuo viviendo en una institución de cuidado, monitoree la situación, pregunte sobre la salud de los otros residentes frecuentemente, y conozca el protocolo si hay un brote.
6. Implemente medidas sociales de distancia posibles, como reduciendo reuniones grandes, alterando horarios de comida para reducir combinación, y limitar programas con personal externo.
7. Limite visitantes a solo esos que son absolutamente necesario e implemente evaluación de visitantes para síntomas respiratorias y temperatura.
8. Mantenga contacto con individuos con alto riesgo de enfermedad que ya no pueden asistir a los programas de cuidado de día.

Universidades y colegios:

1. Eduque a los estudiantes y comunidad sobre COVID-19 y prácticas preventivas de higiene.
2. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
3. Apoye al personal y estudiantes para que se queden en casa cuando este enfermos.
4. Cancele o posponga juntas grandes, conferencias, o eventos de deportes (ej. mayor que 100 personas compartiendo un espacio).
5. Considere oportunidades de aprendizaje en línea, si es posible.
6. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.

7. Estudiantes y personal en riesgo a enfermedades severas deben implementar planes para aprendizaje a distancia.

Instituciones de cuidado de niños y escuelas:

1. Eduque a los estudiantes y comunidad sobre COVID-19 y prácticas preventivas de higiene.
2. Apoye al personal y estudiantes para que se queden en casa cuando este enfermos.
3. Reporte actividades parecidas a la influenza, faltas, o salidas potenciales de escuela a oficiales de salud público.
4. Separe estudiantes enfermos y personal de otras personas hasta que se puedan ir a su casa. Cuando se pueda, identifique un “cuarto enfermo” uno donde la gente no pase regularmente.
5. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.
6. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
7. Considere tener a los estudiantes comer en sus clases en lugar de la cafetería o altera los horarios de comida para grupos más pequeños.
8. Limite juntas grandes como asambleas y otras interacciones de escuela.
9. Altere horarios de receso y entrada/salida para reducir una combinación de estudiantes y personal en números altos.
10. Escuelas con estudiantes con riesgo a enfermedades severas deben considerar implementar un plan para aprendizaje a distancia para los estudiantes, a la medida posible.

Lugares de trabajo:

1. Apoye a los trabajadores para que se queden en casa cuando esten enfermos.
2. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.
3. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
4. Asegúrese que suministros de higiene de manos estén disponibles por todo el área de trabajo.
5. Apoye a los trabajadores para que trabajen de casa cuando se pueda, particularmente a las personas con riesgo para enfermedades severas.
6. Implemente medidas sociales a distancia, como sea posible, incluyendo juntas en persona.
7. Limite juntas grandes relacionadas de trabajo (ej. juntas de trabajadores o funciones después del trabajo).
8. Limite viajes de trabajo no esenciales.
9. Cancele o posponga juntas grandes, conferencias, o eventos de deportes (ej. mayor que 100 personas compartiendo un espacio).
10. Desanime a los empleados de comer en una área de grupos grandes, como la cafetería.

Adapte planes de continuidad de operación contra la amenaza de COVID-19.

Organizaciones de comunidad y de base de fe:

1. Identifique maneras saludables para servir a esos que están en alto riesgo o vulnerables por asistencia o contactarles.
2. Apoye a los trabajadores y miembros para que se queden en casa cuando estén enfermos y que notifiquen a la organización sobre la enfermedad.
3. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.

4. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
5. Asegúrese que suministros de higiene de manos estén disponibles.
6. Implemente medidas sociales a distancia, como sea posible
7. Reduzca juntas en persona o actividades, especialmente para organización para individuos con riesgo de enfermedad severa. Considere ofrecer video o audio para los eventos.
8. Determine maneras para continuar proporcionando servicios de soporte a los individuos con riesgo de enfermedad severa mientras limitan exponerse a grupos.
9. Evite juntas grandes (ej. mayor que 100 personas compartiendo un espacio) o muévase a una junta más pequeñas y juntas graduales.
9. Para organizaciones que sirven a las comunidades de algo riesgo, cancele juntas de más de 10 personas.

Otros eventos grandes:

1. Cancele o posponga juntas grandes, conferencias, o eventos de deportes (ej. mayor que 100 personas compartiendo un espacio).
2. Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teclados, teléfonos celulares, e interruptores de luz.
3. Comunique y reafirme las mejores prácticas para lavarse las manos y cubrir la tos y estornudos.