

## COVID-19 Lista de cotejo para actividades esenciales

### Protegiéndose contra COVID-19 mientras compra comestibles

***Con la orden de Ohio de quedarse en casa, a los residentes de Ohio se les requiere permanecer en su hogar a menos que estén realizando una actividad esencial. Algunas actividades aprobadas incluyen salir del hogar para obtener comida, víveres o medicamentos recetados. Es importante que los residentes de Ohio actúen de la manera más segura posible mientras llevan a cabo estas actividades para ayudarnos a aplanar la curva.***

La directora del Departamento de Salud de Ohio Amy Acton, M.D., MPH, recomienda fuertemente que los residentes de Ohio tomen las siguientes precauciones al salir de su hogar para ir a comprar comestibles o al realizar algún otro viaje esencial fuera del hogar.



Limite el número de personas que salgan del hogar al menor

número posible. Preferiblemente, solamente una persona saldría del hogar para ir al supermercado o a la farmacia.



Practique el distanciamiento social en todo momento mientras esté

fuera del hogar o alrededor de otras personas. Mantenga al menos seis pies (aproximadamente 2 metros) de distancia de los demás, incluso cuando esté en fila o en las góndolas del supermercado.

- Intente mantener corto su viaje. No pare para conversar.
- No abrace a otros o les de la mano.



Si lo tiene disponible, lleve desinfectante de manos mientras este fuera del hogar y utilícelo después que toque áreas públicas o de contacto frecuente. También considere llevar toallas desinfectantes para limpiar toda superficie que usted haya tocado.

- Si es posible, pague con tarjeta de débito o de crédito. Limite utilizar dinero en efectivo.



Intente consolidar sus diligencias para que tenga que hacer un solo viaje y pueda quedarse lo más posible en el hogar para reducir su exposición a los demás. Utilice servicios de recogido (como Clicklist u otras opciones específicas de las tiendas) para que pueda quedarse en su auto al realizar viajes de compra.

- Hable con su proveedor de salud acerca de poder recibir medicamentos adicionales en una sola parada, para evitar ir cada semana o cada mes.
- Compre artículos comunes para el hogar y medicamentos sin receta para que no necesite regresar con más frecuencia.



Recuerde practicar medidas de precaución, tanto en el hogar como cuando esté de compras:

- Practique el distanciamiento social y quédese en el hogar si usted está enfermo o sufriendo de síntomas de la enfermedad.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente al regresar de hacer diligencias.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con la manga al toser o estornudar.
- Practique buenos hábitos de higiene con regularidad.
- Intente no tocar áreas públicas y de alto tráfico para reducir su riesgo de infección.

Para contestaciones a sus preguntas de COVID-19, llame al 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Si usted o su ser querido está sintiendo ansiedad relacionada a la pandemia del coronavirus, hay ayuda disponible. Llame a la Línea de Ayuda de Estrés debido a Desastres (Disaster Distress Helpline) al 1-800-985-5990 (1-800-846-8517 TTY); conéctese con un consejero entrenado por medio de la Línea de Texto de Crisis de Ohio (the Ohio Crisis Text Line) enviando mensajes de texto con la frase "4HOPE" al 741 741; o llame a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción al 1-877-275-6364 para obtener recursos en su comunidad.

Recursos adicionales:

COVID-19 Lista de cotejo para compras:

<https://coronavirus.ohio.gov/wps/portal/gov/covid-19/home/covid-19-checklists/shoppingchecklist-covid-19-checklist>

Laboratorios Ariadne: La importancia del distanciamiento social:

<https://www.ariadnelabs.org/resources/articles/news/social-distancing-this-is-not-a-snow-day/>