



La familia lo es todo, vamos a reducir el riesgo en casa y proteger a nuestros adultos mayores

En El Paso, la familia lo es todo. Muchos residentes de El Paso están haciendo todo lo posible para reducir el riesgo de transmitir COVID-19 a sus familiares, amigos y vecinos mediante el distanciamiento social, el uso de cubrebocas cuando están en público o simplemente quedándose en casa.

Pero también debemos estar conscientes de reducir el riesgo en el lugar donde nos sentimos más seguros: nuestra propia casa. El hogar promedio en el condado de El Paso incluye más personas que el hogar promedio a nivel nacional. Es muy común vivir con la familia extendida - nuestros padres, abuelos(as), hermanos(as), y tíos(as) - es una de las características que hace a nuestra comunidad única. Ponemos a la familia primero.

Pero, la edad y / o las condiciones de salud de algunos de los miembros de nuestro hogar los puede poner en mayor riesgo de complicaciones, incluyendo la muerte, debido al COVID-19, por lo que debemos practicar formas efectivas de reducir el riesgo de contagio en nuestros propios hogares.

¿Entonces, qué podemos hacer?

"En primer lugar, no se lleve el virus a casa", dice la Dra. Kristina Mena, Decana de la Facultad de Salud Pública de Houston de la Universidad de Texas, de El Paso. "Muchos residentes de El Paso tienen trabajos esenciales o tienen tareas esenciales en el hogar. Si sale de la casa, por cualquier motivo, limite el contacto con los demás miembros del hogar."

Puede que no sea fácil o natural, pero el usar cubrebocas en casa puede ayudar a reducir el riesgo de contagiar COVID-19 a los miembros de la familia.

La Dra. Mena también ofrece los siguientes consejos:

- Recuerde siempre cambiarse de ropa inmediatamente y lavarse las manos al regresar a casa. Esto reduce el riesgo de contaminar los muebles u otras áreas y superficies comunes de la casa.
- Para facilitar la distancia social en casa, considere hacer algunos cambios y reacomodar los muebles para establecer al menos seis pies de distancia entre sillas y sofás. Aumente la ventilación abriendo ventanas o puertas tanto como sea posible.
- Los cubrebocas han demostrado reducir en gran medida el riesgo de propagar el COVID-19 mediante la reducción del número de partículas y gotitas que salen de nuestra boca cuando



respiramos, hablamos, estornudamos o tosemos. Considere usar cubrebocas, incluso en casa y especialmente si vive con familiares mayores.

"Una de las cualidades que a todos nos encanta de El Paso es el respeto por nuestra cultura, nuestra herencia y nuestros mayores," dice Emma Schwartz, presidenta de la Fundación del Centro Médico de las Américas (MCA por sus siglas en Inglés). "Es por eso que muchos de nosotros regresamos a casa o invitamos a nuestros seres queridos, que son adultos de la tercera edad, a vivir con nosotros. Aunque usar cubrebocas en casa puede parecer extremo, debemos respetar la edad de nuestros adultos mayores, ya que su edad los pone en mayor riesgo de contraer COVID-19."

Otro factor que hace a El Paso único en comparación a otras ciudades del país es que aquí todos somos una gran familia extendida. Nos encanta invitar a nuestra familia a casa para disfrutar de una comida al aire libre o disfrutar de un juego. Siempre damos la bienvenida a sus amigos y a veces también a los amigos de sus amigos.

Pero ahora que las estadísticas de COVID-19 en El Paso son sorprendentemente altas, invitar a los tíos(as), primos(as) y otras personas a nuestros hogares es considerado un riesgo de contagio para nuestros adultos mayores y para nosotros mismos.

Por último, pero de igual importancia, mientras que todos estamos tratando de no salir de casa al menos de que sea esencial, una cosa que no debemos descuidar es la atención médica. Para mantener la salud de su hogar también es necesario consultar a un médico si se siente enfermo. No deje que el COVID-19 impida el cuidado de su salud. Es importante mantenerse al día con las visitas al doctor y al dentista, tener en mente la atención médica preventiva como las vacunas. También es importante hacerse la prueba con frecuencia si es que sale de casa por el trabajo, hace otros encargos esenciales fuera, o si tiene síntomas como tos, congestión, pérdida del sentido del gusto u olfato, dolor de cabeza u otros síntomas del COVID-19.

A todos nos han pedido que nos sacrifiquemos mucho este año, pero al hacer estos sacrificios ahora, podemos ganar la lucha contra el COVID-19. Juntos. Por ti, por mí y por nuestros adultos mayores.

Visite www.ReducElRiesgo915.org para más información sobre cómo ayudar a reducir el riesgo en esta época navideña, navegar el COVID-19 y sobrepasar otros desafíos durante estos tiempos sin precedentes.