

# PLAFE - COVID-19

## LA FAMILIA

Nombre	Edad	Parentesco	Aspectos de Salud	Vulnerabilidad Especial (cuál:)

\*Grupo sanguíneo, alergia a medicamentos, necesidad especial etc.

Fíjate: La familia puede incluir caso piensa ser necesario/conveniente, otros datos.

## RIESGOS, ACCIONES Y EMERGENCIAS

Tipo de acciones	Sugerencias	Quien cumple
Acciones Generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar frecuentemente las manos</li> <li>- Cobrir la nariz y la boca para estornudar</li> <li>- Mantener un ambiente limpio y aierado</li> </ul>	
Al salir de casa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Use máscara</li> <li>- Se mantenga 1,5 m de otra persona</li> <li>- No comparta objetos</li> <li>- Deje sus zapatos en un sitio apropiado</li> <li>- Limpe las suelas de los zapatos</li> <li>- Separe las ropas para limpieza diaria</li> </ul>	
Tareas domésticas y personales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpie los bancos</li> <li>- Deje la casa aierada</li> <li>- Mantenga uñas cortas, limpias, sin esmaltes o base incolora, pelos limpios, apane la barba y bigote diariamente</li> <li>- Evite el uso de pendientes, anillos, corrientes y pulseras</li> </ul>	
Convivio Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretenimiento (películas, juegos, etc)</li> <li>- Encuentro de familia online</li> </ul>	
Medidas de Cuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fíjate en los síntomas: tos, fiebre, coriza, estornudos, dolor en la cabeza, dificultad en la respiración</li> </ul>	

Hagan una planta de la casa. Localizan lugares que necesiten adaptar y objetos que deban ser mobilizados. Ejemplo: Caja/estante para zapatos, después de venir de la calle, sitio para llavarse las manos con regularidad, habitaciones que están durmiendo y/o quedando familiares más vulnerables, etc. Atención: Mantenga su casa limpia y aierada, aire condicionado limpio.

En la entrada de su casa marque un cuadrado para:



CESTA PARA ROPAS EN  
LA ENTRADA DE LA CASA



ESTANTE DE ZAPATOS



LAVATORIO



LIMPIAR LAS COMPRAS CON ALCOHOL 70%

## CROQUIS ENTORNO Y PUNTOS ESENCIALES

Hagan un croquis del entorno o marquen en mapa retirado de google: supermercado(s), farmacias, puestos de salud y UPAs: restaurantes; local de trabajo; etc.. Marquen como será el acceso: a pie o en coche/bicicleta/moto/transporte público, etc.

## ¿QUÉ ES EL PLAFE COVID19?

Es un Plan Familiar de Emergencia que ayuda a las familias a sobrellevar la pandemia COVID 19 disminuyendo los riesgos de contagio y transmisión, preservando la salud y el bienestar de la familia.

1

### REÚNA Y MOBILIZE LA FAMILIA

Charle sobre el COVID 19. Utilice informaciones oficiales. Registre cada miembro de la familia en la tabla “La familia”. Identifique vulnerabilidad en la casa y entorno.

2

### DEFINA ACCIONES Y RESPONSABILIDADES

Elabore una lista de acciones indispensables y quien las llevan a cabo como: a) cuidados de higiene personal y doméstica; b) compras y salidas; c) cuidado con los ancianos; d) acciones en caso de contaminación, etc.

3

### ADECUE SU CASA Y PROGRAME

#### EVENTUALES SALIDAS EN SU ENTORNO

Elabore un croquis de la casa. Adapte espacios. Isolate y limpie objetos utilizados fuera de casa. Regule las salidas. Mantenga alejamiento social. Elabore mapas de desplazamientos prioritarios y transporte a ser utilizado.

4

### VALIDE, REVISE Y ATUALIZE SU PLAN

Asegúrese de la realización de las prácticas recomendadas. Recuerde, valide y adapte el plan. Registre los aciertos y los errores. Revise el plan.

EN EL VERSO PONGA EN PRÁCTICA LAS  
INFORMACIONES PARA SU PLAFE-COVID19.

## ¿POR QUÉ ELABORAR UN PLAFE COVID19?

El coronavirus ha venido sin dar a nosotros un aviso previo y ha generado una pandemia. Altamente contagioso puede provocar desde una gripe “común” hasta una enfermedad pulmonar y muerte. Para prevenir y amenizar sus impactos es necesario comprender como se propaga y actua en nuestro organismo, pero sobretodo, que hacer para evitar contrairlo y/o transmitirlo, evitando su gran propagación y la superpoblación hospitalar.

## KIT DE EMERGENCIA



## TELÉFONOS DE EMERGENCIA

DEFESA CIVIL SANTA CATARINA	<b>199</b> MUNICIPAL DEFESA CIVIL	CORPO DE BOMBEIROS MILITAR SANTA CATARINA	<b>193</b> BOMBEROS
POLÍCIA MILITAR SANTA CATARINA	<b>190</b> POLICIA	SAMU	<b>192</b> SAMU
	<b>136</b> LLAME SALUD	<b>911</b> LLAME EMERGENCIA (Internacional)	<b>112</b>

Solamente entre en informaciones seguras:

[www.saude.sc.gov.br/coronavirus/](http://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/)  
Entre en GUÍA DE CONVIVIO RESPONSABLE  
[www.coronavirus.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-CONVIVIO-RESPONSABEL.pdf](http://www.coronavirus.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-CONVIVIO-RESPONSABEL.pdf)

No repase Fake News.  
No divulgue el terror.

## ALERTAS POR SMS

Envie un SMS para 40199 con el Código Postal de su calle. Este recurso es gratuito y de gran utilidad.



O por las redes sociales oficiales:

- [www.defesacivil.sc.gov.br](http://www.defesacivil.sc.gov.br)
- [facebook.com/defesacivilsc](https://facebook.com/defesacivilsc)
- [@defesacivilsc](https://@defesacivilsc)
- [@defesacivilsc](https://@defesacivilsc)