

PLAFE - COVID-19

LA FAMILIA

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

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

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



Hagan una planta de la casa. Localizen lugares que necesiten adaptar y objetos que deban ser movilizados. 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 aerada, aire acondicionado limpio.

En la entrada de su casa marque un cuadrado para:



ESTANTE DE ZAPATOS

CESTA PARA ROPAS EN LA ENTRADA DE LA CASA



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. Isole y limpie objetos utilizados fuera de casa. Regule las salidas. Mantenga alejamiento social. Elabore mapas de desplazamientos proritarios y transporte a ser utilizado.

4 VALIDE, REVISE Y ATUALIZE SU PLAN
Asegurese 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

- Alcool en gel
- Pañuelo de papel
- Teléfono mobile o cargador portátil
- Agua sanitaria
- Máscaras
- Guantes
- Termómetro
- Pañuelos Humedecidos
- Rollo de papel mutiuoso descartable
- Cartão Nacional de Saúde

TELÉFONOS DE EMERGENCIA	
 199 MUNICIPAL DEFESA CIVIL	 193 BOMBEROS
 190 POLÍCIA	 192 SAMU
136 LLAME SALUD	911 112 LLAME EMERGENCIA (Internacional)

Solamente entre en informaciones seguras:
www.saude.sc.gov.br/coronavirus/
Entre en GUÍA DE CONVIVIO RESPONSABLE
www.coronavirus.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-CONVIVIO-RESPONSAVEL.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
- facebook.com/defesacivilsc
- [@defesacivilsc](https://instagram.com/defesacivilsc)
- [@defesacivilsc](https://twitter.com/defesacivilsc)