

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Por una mayor calidad, dignidad, y justicia

SUGERENCIAS PARA EL EMPODERAMIENTO FAMILIAR: ÉPOCA DE COVID, RESFRIADO Y GRIPE

A medida que el clima se vuelve frío y los resfriados se propagan, es importante que usted y sus seres queridos en geriátricos mantengan una buena salud. **Estos son algunos consejos para familias y cuidadores.**

¡Sea proactivo!

- Asegúrese de que sus vacunas, contra la COVID y la gripe, están al día.
- Abastézcase de pruebas de COVID-19 (**gratuitas en <https://www.covid.gov/tests>**), mascarillas y desinfectante de manos.



Cuídese

- ¡Ser cuidador es una tarea difícil! Manténgase en su mejor nivel durmiendo lo suficiente, comiendo saludablemente y siguiendo las pautas de salud pública.

Manténgase informado

- Manténgase en contacto con el personal del geriátrico. Asigne una persona de contacto para mantenerse informado sobre su ser querido.
- Pregunte por las novedades regularmente sobre la COVID, la gripe y otras infecciones.
- **Sea respetuoso** al abordar asuntos con la administración y el personal del geriátrico.
- Reconozca el arduo trabajo del personal del geriátrico. La amabilidad y la gratitud contribuyen en gran medida a crear un ambiente positivo.



Tenga un plan de respaldo

- Pregúntese quién puede visitar a su ser querido si usted no puede.
- ¡Use la tecnología! Ayude a sus seres queridos a configurar sus teléfonos o tabletas para hacer videollamadas y llamadas telefónicas y enviar mensajes de texto. Solicite ayuda al personal para coordinar llamadas.



Únase a otras familias

- Pregunte al administrador si hay un consejo familiar y únase. En grupo se logran más cosas.
- **No sea tímido.** Salude a las otras familias. Comparta su número de teléfono, correo electrónico o Instagram .
- Visite nursinghome411.org/families o contáctenos en families@ltccc.org para obtener más información sobre consejos familiares y empoderamiento familiar.



RECURSOS ADICIONALES

- [Hoja informativa de la LTCCC sobre prevención y control de infecciones](#)
- [Vía del elemento crítico del CMS para la prevención de infecciones, el control y la inmunización](#)
- [Guía de enfermedades invernales de Johns Hopkins Medicine](#)