



## **ACTUALIZACIÓN FINAL: Contratación autodirigida durante COVID-19**

Gracias por su paciencia mientras investigamos las preguntas sobre la contratación autodirigida. La orientación correcta y final es que durante la pandemia de COVID-19, las personas que se autodirigen pueden contratar a cualquier adulto calificado, incluidos familiares, padres y tutores legales.

Todo el personal autodirigido debe poder pasar una verificación de antecedentes. Por lo general, se debe completar una verificación de antecedentes antes de contratar. Debido a COVID, existe una variación para el requisito de una verificación de antecedentes. La variación requiere que las verificaciones de antecedentes se realicen dentro de los 60 días posteriores al final del estado de emergencia. Los intermediarios fiscales han recibido orientación sobre cómo realizar evaluaciones de antecedentes en lugar de verificaciones de antecedentes durante el estado de emergencia.

### **Censo 2020**



### **¡El conteo continúa!**

Debido a COVID-19 La Oficina del Censo de EE. UU. Ha extendido el plazo de la fase de auto-respuesta al **31 de octubre**

**#DisabilityCounts2020**

Puede que no haya preguntas específicas sobre la discapacidad en el # 2020Census, pero eso no significa que las personas con discapacidad no cuenten.

Muchos de los apoyos y servicios en los que confiamos para vivir en la comunidad provienen de datos del censo. ¡Juntos, asegúremonos de contar a todos!

**Todos contamos. Sea incluido en el # 2020Census**

Puede completar su censo en línea en [my2020Census.gov](https://my2020census.gov) o puede completarlo por teléfono llamando al **844-330-2020**.

**#DisabilityCounts2020**

## **Esté atento a los síntomas de COVID-19**

Las personas con COVID-19 han reportado una amplia gama de síntomas, desde síntomas leves hasta enfermedades graves. Se han identificado algunos síntomas nuevos. Los síntomas pueden aparecer **2-14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas pueden tener COVID-19:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre
- Resfriado
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida de sabor u olfato.
- Náuseas o vómitos (menos común)
- Diarrea (menos común)

### **Todos pueden ayudar a detener la propagación de virus en Rhode Island.**

- ✓ Lávese las manos con frecuencia durante todo el día. Use agua tibia y jabón.
- ✓ Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- ✓ Tosa o estornude en su codo.
- ✓ Quédese en casa y no salga de su casa si está enfermo, a menos que sea para atención médica de emergencia.
- ✓ Evita tocar tus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan de esta manera..

## **Qué significa máscaras obligatorias para usted**

A partir del viernes 8 de mayo, todos en RI deben usar cubiertas para la cara cuando se encuentren en un lugar público, tanto en interiores como en exteriores. Las únicas excepciones a estas reglas son los niños menores de dos años y las personas cuya salud estaría en peligro debido a que se cubren la cara. Se recomienda a las personas con problemas de salud que no pueden usar una máscara que no visiten las tiendas.

Los empleados de negocios orientados al cliente, negocios basados en oficinas y organizaciones sin fines de lucro, negocios de construcción y fabricantes deben usar revestimientos de tela en el trabajo. Estas empresas deben proporcionar cubiertas faciales para sus empleados. Los revestimientos faciales pueden incluir bufandas, pañuelos y otras máscaras caseras y no hechas en fábrica.

Se recomienda que las cubiertas simples de tela para la cara disminuyan la propagación del virus. Las máscaras ayudan a las personas que pueden tener el virus pero que no lo saben transmitiéndolo a otros. Una máscara debe:

- Se ajusta perfectamente al costado de la cara
- Sea asegurado con lazos del oído o lazos
- Incluye múltiples capas de tela
- Permitir respirar sin restricciones
- Se puede lavar y secar a máquina sin dañar o cambiar de forma

Al quitar una máscara, sosténgala por los lazos o las orejeras, no por la boca que cubre. Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca cuando se lo quite e inmediatamente lávese las manos. Lavar y secar la mascarilla. Una lavadora debe ser suficiente para lavar adecuadamente una cubierta facial. Si necesita lavar las máscaras a mano, haga espuma con jabón y frótelas durante al menos 20 segundos con agua caliente antes de tirarlas en la secadora. Para mayor tranquilidad, las máscaras de algodón se pueden planchar en los ajustes de algodón o lino para eliminar los gérmenes restantes.

### **¿Usar una máscara facial significa que puedo detener el distanciamiento social?**

No. Las cubiertas faciales de tela deben usarse para mantener 6 pies entre usted y los demás, lavarse las manos con frecuencia y desinfectar las superficies que toca con frecuencia. Mantener espacio entre usted y los demás es una de las mejores maneras de evitar exponerse a COVID-19.

## **Recursos COVID-19 del Centro Sherlock para beneficiarios de SSI / SSDI**

<http://www.ric.edu/sherlockcenter/wicovid.html>

El Centro de Discapacidades Paul V. Sherlock del Rhode Island College ha desarrollado una lista de recursos relacionados con el impacto de COVID-19 en los beneficiarios de SSI y SSDI. La lista incluye enlaces a recursos locales y nacionales, así como 5 hojas informativas creadas por el Centro Sherlock. Las hojas informativas abordan el impacto del pago de estímulo, el seguro de desempleo, el seguro de discapacidad temporal (TDI) y el seguro del cuidador temporal para los beneficiarios de SSI / SSDI. También en la página hay enlaces a los seminarios web archivados y folletos relacionados.

El Centro Sherlock es un Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo (UCEDD). Los UCEDD se basan en pruebas y están diseñados para promover políticas, prácticas e investigaciones que mejoren la salud, la educación, el bienestar social y económico de las personas con discapacidad, sus familias y sus comunidades.

## **La Alianza para Apoyos Dirigidos por Ciudadanos**

<https://citizendirectedsupports.org/>

La Alianza para el Apoyo Dirigido por los Ciudadanos es una organización que apoya a las personas con discapacidades que desean hacerse cargo de sus propias vidas a través de la autogestión de sus servicios. Reunimos a aquellos que autodirigen su atención con familias, defensores y organizaciones que promueven y permiten la autodirección.



La membresía está disponible para personas, familias y organizaciones que apoyan la autodirección. Somos una comunidad inclusiva que no se trata de un tipo de discapacidad o identidad, sino que se trata de unir a todos aquellos con un compromiso compartido de que todos deben estar a cargo de sus propias vidas..

Visite su página de recursos COVID-19 en <https://citizendirectedsupports.org/resources/> y vea sus otros excelentes recursos sobre autodirección, toma de decisiones con apoyo y otros temas.

## **Recursos COVID-19 del Centro de Cuidados Paliativos Avanzados**

Los recursos de respuesta rápida COVID-19 del Centro de Cuidados Paliativos Avanzados se ponen temporalmente a disposición de los no miembros. Uno de estos recursos son los **Pasos de planificación para pacientes y familias durante la Crisis de COVID-19** es una hoja de consejos para ayudar a las familias a planificar con anticipación en caso de que se enfermen y den a conocer sus deseos de atención. Fue adaptado por la National Patient Advocate Foundation del programa PREPARE for Your Care. Se adjunta a este boletín.

Hay un video complementario de la guía 'Pasos de planificación' llamado Cuidado durante COVID: **Tres cosas buenas que hacer**, que se puede ver en <https://vimeo.com/403367228> donde el cofundador de VitalTalk, el Dr. Tony Back, habla con los cuidadores sobre cómo pueden prepararse en caso de que ellos o sus seres queridos se enfermen.

Visite el sitio CAPC para obtener más recursos en: <https://www.capc.org/toolkits/covid-19-response-resources/>

## Asistencia alimentaria

Muchas personas en Rhode Island están experimentando inseguridad alimentaria por primera vez como resultado de la crisis COVID-19. Es posible que nunca hayan buscado asistencia alimentaria a través de la red de despensas y sitios de comidas. En las agencias miembros del Banco de Alimentos de la Comunidad de Rhode Island, todos son bienvenidos. Los invitados deben usar máscaras o cubiertas faciales cuando reciben alimentos de cualquier programa.

Use la lista de búsqueda de alimentos de RI Community Food Bank en <https://rifoodbank.org/find-food/>. Ofrecen una lista de ubicaciones, así como una búsqueda usando un mapa. Esta lista se actualiza regularmente para reflejar los cambios en los programas de asistencia alimentaria en respuesta a COVID. Llame con anticipación para confirmar que un programa aún está abierto durante sus horarios regulares. También puede comunicarse con United Way of Rhode Island llamando al 2-1-1 desde cualquier teléfono (*nota: generalmente hay un retraso de unos segundos, así que no cuelgues, alguien responderá*), O visitarlos en línea en [www.211ri.org](http://www.211ri.org).

### Dónde encontrar productos frescos si usa SNAP

#### 1. Project Hands Up

15 Factory St, West Warwick  
Abierto 1-3 martes y jueves  
conducir sólo hasta  
*Ellos reciben donaciones de productos de Whole Foods y Trader Joe's.*

#### 2. Saint Vincent DePaul

Llamada (401) 490-0822 x4  
Por favor llame para información

#### 3. Farm Fresh RI

Llamada (401) 312-4250  
Entregará frutas / verduras frescas a su puerta  
*Ofrecer a los destinatarios de SNAP el doble de la cantidad. Por ejemplo, gasta \$ 10, obtén \$ 20 en verduras y frutas.*

#### 4. Programas de acción comunitaria local (CAP)

Ver la lista a continuación. Llame a su CAP local para obtener más información.

---

#### **Blackstone Valley Community Action Program**

32 Goff Ave, Pawtucket, RI 02860  
401-723-4520 o [www.bvcap.org](http://www.bvcap.org)  
Servicio: Pawtucket, Central Falls, Lincoln, Cumberland, Woonsocket

#### **Community Action Partnership of Providence**

518 Hartford Ave, Providence, RI 02909  
401-273-2000 o [www.cappri.org](http://www.cappri.org)  
Servicio: Providence

#### **Community Care Alliance**

PO Box 1700, Woonsocket, RI 02895  
401-235-7000 o [www.CommunityCareRI.org](http://www.CommunityCareRI.org)  
Servicio: Woonsocket

#### **Comprehensive Community Action**

311 Doric Ave, Cranston, RI 02910  
401-467-9610 o [www.comcap.org](http://www.comcap.org)  
Servicio: Cranston, Foster, Scituate, Coventry

#### **Westbay Community Action Partnership**

224 Buttonwoods Ave, Warwick, RI 02886-7558  
401-732-4660 o [www.westbaycap.org](http://www.westbaycap.org)  
Servicio: Warwick, West Warwick, East Greenwich

#### **Eastbay Community Action - Lower Bay Region**

19 Broadway, Newport, Rhode Island 02840  
401- 847-7821 o [www.ebcap.org](http://www.ebcap.org)  
Servicio: Newport, Portsmouth, Tiverton, Middletown, Jamestown, Little Compton

#### **Eastbay Community Action - Upper Bay Region**

100 Bullocks Point Ave, Riverside, RI 02915  
401-437-1000 o [www.ebcap.org](http://www.ebcap.org)  
Servicio: East Providence, Warren, Bristol, Barrington

#### **Tri-County Community Action Agency - North**

1126 Hartford Ave, Johnston, RI 02919  
401-351-2750 o [www.tricountyri.org](http://www.tricountyri.org)  
Servicio: North Providence, Johnston, Smithfield, North Smithfield, Burrillville, Glocester

#### **Tri-County Community Action Agency - South**

1935 Kingstown Rd, Wakefield, RI 02879  
401-789-3016 o [www.tricountyri.org](http://www.tricountyri.org)  
Servicio: Exeter, Charlestown, Narragansett, Westerly, Hopkinton, North Kingstown, South Kingstown, Richmond, West Greenwich, New Shoreham

## **Regístrese y hable: Encuesta para personas con I / DD**

Advocates in Action (AinA) diseñó un cuestionario con un equipo de Autogestores que reciben servicios a través del Sistema RI DD, pero personas que viven en el estado de R.I. que tenga una discapacidad del desarrollo puede responder las preguntas.

AinA usará sus respuestas para descubrir cómo ayudar durante estos tiempos desafiantes e inciertos. También planean compartir los resultados con la División de Discapacidades del Desarrollo de RI y otros aliados. Los resultados combinados de lo que todos dan por respuestas pueden ayudar a guiar a las personas que están desarrollando la respuesta de emergencia de Rhode Island a la pandemia de la comunidad DD. En otras palabras, puede ayudar a asegurarse de que escuchen a las personas mientras trabajan en políticas y tomen decisiones importantes en los próximos días y semanas.

Puede encontrar el cuestionario en <https://www.advocatesinaction.org/oksurvey.php> o si necesita ayuda para completar la encuesta, llame a Advocates in Action al (877) 532-5543.

### **Resquicios de Esperanza**

*Esta es una sección que estamos agregando para resaltar algunas de las cosas buenas que están sucediendo en medio de todas las dificultades en este momento. Si tiene algo que le gustaría compartir, envíelo a [BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov](mailto:BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov) con el asunto: Silver Linings.*

La peor de las situaciones siempre tiene una extraña habilidad para sacar lo mejor de las personas. Algunos están comprando para aquellos que no pueden, otros están liderando los cheer ups para quienes lo necesitan. Para Matt, ayudar a distribuir máscaras a las personas en el área del sur del condado es su misión personal.

Matt es un miembro activo de su comunidad y tiene muchos amigos en el área. Carol-Ann, amiga de Matt durante más de seis años, comenzó a coser máscaras para familiares y amigos. Sabiendo que no todos tienen acceso o la capacidad de coser máscaras, Matt le preguntó a Carol-Ann cómo podía ayudar. Carol-Ann le pidió a Matt que buscara material y distribuyera las máscaras que ella hace.

"Sentí que sería una buena idea distribuir máscaras a las personas necesitadas, ya sea el departamento de bomberos (donde Matt es voluntario), amigos o cualquiera", dijo Matt con orgullo.

Matt fue a Job Lot a recoger suministros, ya que sabía que estaban donando material para que las personas puedan hacer máscaras. Matt entregó la donación a Carol-Ann para hacer máscaras y entregó más de 50 máscaras a personas en el área del sur del condado.

"Le daría a la gente una hora y lugar de recogida y me encontrarían allí", dijo Matt describiendo su proceso de entrega de la máscara. "La gente está muy agradecida de que mi amiga haya estado haciendo máscaras y de que pueda entregarlas de forma gratuita".

Matt siempre usa sus guantes y su propia máscara cuando hace entregas. Se asegura de practicar el distanciamiento social con aquellos a quienes les entrega las máscaras.

"Me aseguro de usar equipo de protección personal donde siempre se necesita", dijo Matt. "Esto es importante para que no se propaguen los síntomas a nadie más".

Matt continuará obteniendo material y entregando máscaras durante el tiempo que sea necesario. Se ha convertido en un héroe no reconocido en su comunidad, dispuesto a ayudar a cualquiera que pregunte. "Es bueno poder ayudar a las personas y ayudarlas a mantenerse seguras durante esta crisis", dijo Matt.

*¡Gracias a Living Innovations por compartir la historia de Matt!*

## **Si está experimentando una crisis de salud mental, BH Link está aquí para ayudarlo.**

La misión de BH Link es garantizar que todos los habitantes de Rhode Island que sufren crisis de salud mental y uso de sustancias reciban los servicios adecuados que necesitan lo más rápido posible en un entorno que respalde su recuperación. Llame al 911 si existe riesgo de peligro inmediato. Visite el sitio web de BH Link en [www.bhlink.org](http://www.bhlink.org) o para obtener asistencia confidencial y conectarse para recibir atención.:

LLAMADA (401) 414-LINK (5465) Si es menor de 18 años LLAME: (855) KID(543)-LINK(5465)

Visite el CENTRO DE TRIAJE 24 HORAS / 7 DÍAS en 975 Waterman Avenue, East Providence, RI

## **Manténgase informado con información sobre COVID-19**

### **Recursos del Departamento de Salud de Rhode Island COVID-19**

Línea directa (401) 222-8022 or 211 fuera de horas;  
Email [RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov](mailto:RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov)  
Sitio web <https://health.ri.gov/covid/>

### **Centro de Control de Enfermedades COVID-19 Información**

Sitio web [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)  
Videos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>  
*Incluye un enlace para videos de ASL*

### **Información de BHDDH sobre el impacto de COVID-19 en los servicios DD y la comunidad DD**

Sitio web [bhddh.ri.gov/COVID](http://bhddh.ri.gov/COVID)

### **RI Parent Information Network (RIPIN)**

Sitio web <https://ripin.org/covid-19-resources/>  
Centro de llamadas (401) 270-0101 o email [callcenter@ripin.org](mailto:callcenter@ripin.org)

### **Advocates in Action – para videos y materiales fáciles de leer**

Sitio web <https://www.advocatesinaction.org/>  
*El sitio web ofrece BrowseAloud, que le leerá el sitio web*

## **Inscríbete para nuestra lista de correos**

Si no recibe actualizaciones por correo electrónico y boletines de la División, puede suscribirse en nuestro sitio web. Desde la página principal de BHDDH en [bhddh.ri.gov](http://bhddh.ri.gov), seleccione **Novedades**, luego vaya al final y haga clic en **DD Community Newsletter**. El enlace para suscribirse al Boletín BHDDH está directamente debajo del título, como se muestra en la imagen de la derecha.

**Boletín de la comunidad DD**  
[INSCRÍBETE AL BOLETÍN DE BHDDH](#)

## **Contactando a la División**

El departamento está trabajando en una fuerza laboral reducida y, por lo tanto, las llamadas no deben realizarse directamente a su asistente social. DDD ha establecido una cobertura telefónica las 24 horas con un número de teléfono de horario comercial central y un número de guardia para las noches y fines de semana.

Si tiene una necesidad vital, llame a los números a continuación. Si tiene alguna pregunta o inquietud general, envíe un correo electrónico si puede, para intentar dejar las líneas telefónicas libres para aquellos que necesitan llamar. Haremos todo lo posible para responder a sus preguntas directamente o mediante boletines futuros.

**401-462-3421**

**LLAME DE LUNES A VIERNES DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:**

- NECESIDADES DE APOYO NO MÉDICO
- PREGUNTAS sobre Sus Servicios DD

Durante el horario comercial (de lunes a viernes de 8:30AM-4:00PM), para preguntas o asistencia **(401) 462-3421**

**401-265-7461**

**LLAME DURANTE LA SEMANA, DE 4:00 P.M. A 10:00 P.M., PARA:**

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Para preguntas relacionadas con la atención emergente o inminente, Lun - Vie 4PM – 10PM y fines de semana 8:30AM – 10PM **(401) 265-7461**

**401-265-7461**

**LLAME LOS FINES DE SEMANA, DE 8:30 A.M. A 10:00 P.M., PARA:**

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Envíe preguntas generales al correo electrónico AskDD. No envíe por correo electrónico problemas críticos. [BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov](mailto:BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov)

**CORREO ELECTRÓNICO LA DIVISIÓN**

**BHDDH.AskDD@BHDDH.RI.GOV**

**ENVIAR**

**POR FAVOR MANTENGA LAS LÍNEAS DE TELÉFONO ABIERTAS PARA LLAMADAS QUE TIENEN UNA PREGUNTA O NECESIDAD URGENTE**

**CUANDO SEA POSIBLE, USE EL CORREO ELECTRÓNICO PARA:**

- PREOCUPACIONES **NO URGENTES** sobre Sus Servicios y Apoyos DD
- PREGUNTAS **GENERALES** sobre Sus Servicios o El Sistema RI DD

**911**

**PARA EMERGENCIAS MÉDICAS LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE. ¡NO ESPERE!**

Para emergencias médicas o relacionadas con la atención médica, llame a su médico o al 911

**CONTACTO TU DOCTOR**

**LLAMADA TELEFÓNICA PARA**

- Atención Médica que **NO ES DE EMERGENCIA**
- Preguntas **RUTINARIAS** sobre Su Salud

**SIGA LOS CONSEJOS DE SU MÉDICO NO vayas a su oficina a menos que te digan!**

## RED DE APOYO DIRECTO

UNA RED DE INDIVIDUOS Y MIEMBROS DE LA FAMILIA QUE  
UTILIZAN APOYOS DIRIGIDOS EN RHODE ISLAND

REUNIÓN EN LÍNEA

MIÉRCOLES 20 DE MAYO DE 2020

6:30 – 8:00 PM

Esta reunión tendrá lugar en línea usando Zoom. Cuando confirme su asistencia, recibirá un correo electrónico con las instrucciones y una contraseña para unirse a la reunión. Puede conectarse por computadora, dispositivo móvil o escuchar usando su teléfono. Es posible que se le solicite que descargue una aplicación según el dispositivo que planea usar.

La Red de apoyos autodirigidos es un recurso para individuos y familias que utilizan apoyos autodirigidos a través de la División de Discapacidades del Desarrollo. Las reuniones brindan la oportunidad de compartir experiencias y aprender de otros.

### PLANEAS ASISTIR SI ESTÁS:

- Un miembro de la familia o persona que esté **considerando** apoyos autodirigidos.
- Un miembro de la familia o persona **nueva** en apoyos autodirigidos.
- Un familiar o persona con experiencia en el uso de apoyos autodirigidos.

### ¡ÚNETE A LA DISCUSIÓN!

- Sobrevivir a la crisis de la Corona.
- Diseñando un nuevo plan para apoyar lo que necesitas.
- Reclutar y mantener un buen personal.

RSVP LINK: [HTTPS://BIT.LY/3AMF3RF](https://bit.ly/3AMF3RF)

Confirme su asistencia utilizando el enlace de arriba. Haga clic en el enlace o corte y pegue en su navegador. Poco después de confirmar su asistencia, recibirá un correo electrónico de confirmación con detalles completos e instrucciones para usar Zoom. Si necesita una adaptación razonable (por ejemplo, intérprete de ASL, letra grande) o información en un idioma que no sea inglés, por favor, haga saber sus necesidades cuando confirme su asistencia.



Para preguntas, llame o envíe un correo electrónico a Claire Rosenbaum, Sherlock Center on Disabilities: Email: [crosenbaum@ric.edu](mailto:crosenbaum@ric.edu) Voz: 401-456-4732 TTY: 711

# Para la salud y la seguridad de todos:

Mientras usted este aquí, **TIENE** que usar una máscara/mascarilla o algo para cubrirse la boca/nariz.



- ✓ **Cubrirse la cara mientras habla, tose o estornuda, ayuda a prevenir el contagio de enfermedades como el coronavirus o COVID-19.**
- ✓ **Para cubrirse la cara puede usar una bufanda, bandana/pañuelo o una máscara/mascarilla fabricada por usted mismo.**
- ✓ **Debe cubrir su boca Y nariz.**

## **LAS MÁSCARAS/MASCARILLAS O TAPABOCA/NARIZ PARA LA CARA NO DEBEN SER USADOS POR:**

- ✗ **Nadie a quien su salud puede ser afectada al usar un tapaboca/nariz.**
- ✗ **Bebés o niños menores de 2 años de edad.**

As of April 14, 2020: Customers and employees must wear face coverings, per Rhode Island Governor Gina Raimondo's Executive Order 20-24.



Para más información: [health.ri.gov/covid](https://health.ri.gov/covid)

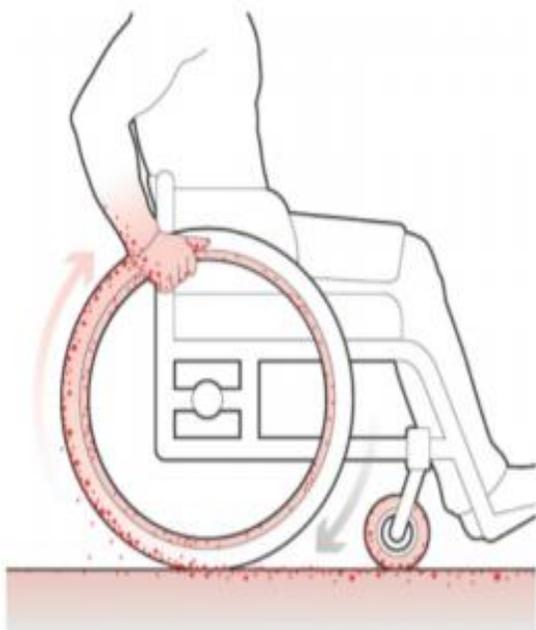
## Silla de ruedas y tecnología de asistencia: Precauciones de los usuarios para Covid 19

Saludos desde diseños beneficiosos. Me llamo Peter Axelson. Soy un usuario, diseñador e ingeniero de sillas de ruedas, y hoy me comunico con información importante sobre las precauciones COVID-19 que deben tomar los usuarios de sillas de ruedas.

En la década de 1970, James Robb, MD, fue uno de los primeros virólogos moleculares en el mundo en estudiar los coronavirus. El Dr. Robb ha compartido una importante correspondencia por correo electrónico sobre cómo se puede propagar este virus. Según Robb, el virus se propaga en gotitas a través de la tos y los estornudos. Advierte que las superficies donde estas gotas aterrizan son infecciosas durante aproximadamente una semana, en promedio. Es importante recordar que el contacto directo con una superficie infectada no garantiza la propagación de la infección, siempre que se lave las manos continuamente y las mantenga alejadas de su cara.

**Si empuja una silla de ruedas manual o usa otros tipos de tecnología de asistencia (AT), existen precauciones únicas que debe tomar en relación con el lavado de manos. COVID-19 puede sobrevivir en las superficies de su silla de ruedas o AT con las que usted tiene contacto frecuente, como los aros de mano. Cualquier virus que pueda estar en sus manos se transfiere a sus aros mientras empuja su silla de ruedas.**

### Manos limpias



*Las manos transfieren el virus a las manos y tus manos transfieren el virus a los aros*

Lavarse las manos es increíblemente importante. Lávese las manos con jabón durante 10-20 segundos y / o use un desinfectante para manos a base de alcohol mayor al 60% cada vez que regrese a casa de CUALQUIER actividad que involucre lugares donde otras personas hayan estado.

Usar un cepillo para uñas es una buena idea para aquellos que tienen la piel muy áspera por empujar una silla de ruedas durante años.

Además, si empuja sus neumáticos, básicamente está tocando todos los lugares donde ha rodado. Usar guantes al empujar es otra opción para mantener sus manos más limpias. Sin embargo, si usa guantes, es posible que deba pensar dónde los puso, ya que ahora pueden estar infectados con un virus. También es probable que el interior de sus guantes se infecte a menos que siempre se lave las manos antes de ponerse los guantes.

## Silla de ruedas limpia

Lavar las superficies de su silla de ruedas es una práctica importante. Todas las superficies sólidas que toque podrían tener virus. Los aros y neumáticos de su silla de ruedas son superficies sólidas. En casa, cuando me lavo las manos, tengo dos toallitas o toallitas antibacterianas disponibles.

Después de mojarme las manos, aplicar jabón y luego lavarme las manos, me mojo dos toallitas o toallas de papel con un poco de jabón antibacteriano y empujo mi silla de ruedas por la casa, deslizando los paños de lavado sobre los aros a medida que avanzo. Empujo mi silla unos 20 pies o giro en círculos si estoy en un baño público. Empujar 20 pies limpia los aros tres veces. Puede ser un poco complicado aprender a hacer esto. Puede hacer que alguien lo empuje lentamente para que sea más fácil. Esto me permite limpiar los aros de las manos en mi silla de ruedas. Recomiendo una técnica similar para limpiar sus ruedas; empuje la silla de ruedas con las toallitas sobre los neumáticos. Mientras lo hago, también limpio las otras superficies que toco regularmente en mi silla de ruedas; incluyendo los bloqueos de las ruedas y el marco frente a mi cojín del asiento. Si tiene apoyabrazos, empuñaduras o apoyapiés extraíbles, también deben limpiarse. Si usa una silla de ruedas eléctrica, desinfecte su joystick y controles y cualquier otra cosa que toque regularmente en su silla. Recuerde que muchos plásticos podrían reaccionar mal a un limpiador que contenga cloro.

Siempre y cuando te laves las manos con desinfectante o toallitas húmedas antes de subirte a la silla de ruedas, puede ser útil que alguien más te lave las llantas y los aros mientras no estás usando la silla. También limpio regularmente las barras de apoyo y otras superficies que toco en mi casa cuando hago transferencias dentro o fuera de mi silla de ruedas. Si no limpia su silla de ruedas o AT después de lavarse las manos, volverá a infectarlas con el virus que podría estar en los aros u otras superficies que toque. En caso de que haya tocado parte de su silla de ruedas o AT sin limpiar durante el proceso de limpieza, puede ser una buena idea lavarse las manos nuevamente después.



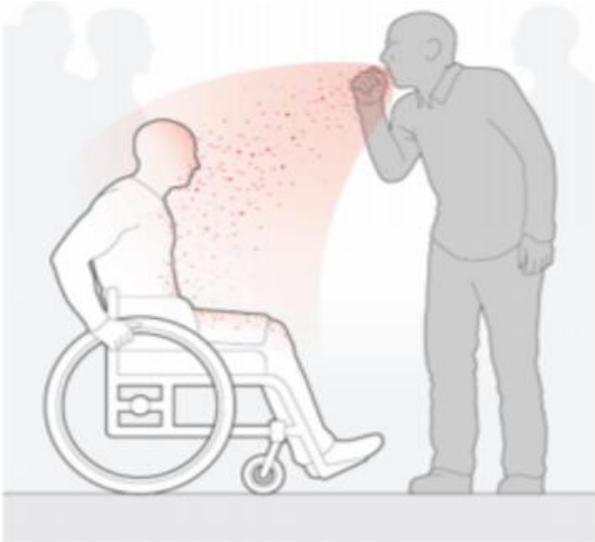
*Empujar la silla hacia adelante y aplicar un jabón antibacteriano limpiará los bordes de sus manos.*



*Asegúrese de limpiar todas las superficies de su silla de ruedas que usted u otras personas toquen regularmente.*

## Distancia social

También está la cuestión del distanciamiento social. Debido a que los usuarios de sillas de ruedas tienden a sentarse más abajo que la mayoría de las personas que están de pie, podemos experimentar más exposición a las gotas de saliva cuando hablamos con personas más altas que nosotros.



*1 Los usuarios de sillas de ruedas se sientan más abajo y son más vulnerables a las gotas de saliva infectadas y a los aerosoles.*

Muchos profesionales médicos han recomendado observar un mínimo de 6 pies de distancia a las personas a su alrededor para aliviar este riesgo. También puede considerar usar algún tipo de mascarilla para protegerse de ser "rociado" por personas que le hablan. Las mascarillas médicas tienen una gran demanda en este momento, y no es fácil de conseguir. Tengo una mascarilla que me pongo a esquiar en los días realmente fríos; detectaría cualquier pulverización involuntaria de saliva del discurso, estornudo o tos de alguien. Un virus podría atravesar la máscara ya que no es una máscara con clasificación N95, sin embargo, mi máscara de esquí podría ser mejor que ninguna protección. Una máscara facial también evitaría que me tocara la boca y la nariz, evitando aún más la infección. Es importante limitar el contacto mano a cara tanto como sea posible. Personalmente, mantengo una taza de palitos

de pintura en mi escritorio que utilizo para rascarme la cara cuando tengo picazón.

### Recordar:

1. Lávese las manos con frecuencia y límpielas con toallitas antibacterianas justo antes y después de comer.
2. Limpie su silla de ruedas (especialmente llantas de empuje, llantas y palancas de mando) u otro AT con un paño desinfectado o una toallita antibacteriana.
3. Observe un mínimo de 6 pies de distancia de los demás en las interacciones sociales y considere los beneficios de usar una máscara facial, médica o de otro tipo.

Tenemos la responsabilidad con nosotros mismos y con los demás de actuar de acuerdo con las sugerencias de la autoridad médica para prevenir la propagación de la enfermedad. Siguiendo estas sugerencias adicionales, como usuarios de sillas de ruedas, podemos hacer todo lo posible para limitar la propagación del virus y permitir entornos más saludables para nosotros y aquellos con quienes tenemos contacto. Espero que este consejo sea de utilidad y brinde mayor comodidad al conocer las precauciones específicas que pueden tomar los usuarios de sillas de ruedas y AT. Esta es una prueba extraordinaria por la que estamos pasando. Estas precauciones significan que le llevará mucho más tiempo practicar una higiene adecuada que a todos los demás. Si está vivo y empuja una silla de ruedas manual de forma independiente, ya se ha demostrado a sí mismo que tiene la perseverancia para continuar viviendo su vida. No te rindas por un virus. Solo porque usa una silla de ruedas y hay un nuevo virus que se propaga, no necesita vivir con miedo. Sé valiente y sigue adelante.