



**El 15 de julio es Día Nacional de Profesionales de Discapacidades del Desarrollo**

*El día honra las contribuciones de los profesionales en la vida de las personas con discapacidades del desarrollo*



Los profesionales de la discapacidad del desarrollo se aseguran de que las personas vivan una vida plena y significativa. Su trabajo consiste en ayudar a otros, pero el día 15 de julio, estará dedicado a reconocerlos.

"Estos profesionales son como muchos otros trabajadores en el campo de los servicios humanos en el sentido de que su trabajo, aunque apreciado, a menudo no tiene reconocimiento formal", dijo Connie Melvin, directora de la Asociación Nacional de Profesionales Calificados de Discapacidad Intelectual (NAQ). "Es importante recordar que estos son profesionales increíblemente valiosos".

Los profesionales de la discapacidad del desarrollo han dado un paso adelante para hacer frente a la multitud de desafíos asociados con la pandemia COVID-19, y para encontrar soluciones creativas para ayudar a las personas que apoyan a mantenerse comprometidas y conectadas, agregó Melvin. "Ahora, más que nunca, es importante reconocer todo lo que esta gente hace", dijo. "Si piensa en lo que la gente sacrifica para guardar a la gente segura durante la pandemia, viene a un precio a sí y sus familias. Esta es una oportunidad para reconocer formalmente el trabajo que están haciendo cada día.

"Los profesionales de la discapacidad del desarrollo brindan servicios a algunas de las personas más vulnerables de nuestro país", dijo Melvin. "Lo hacen porque reconocen que todas las personas son una parte inherentemente valiosa e importante del tejido de nuestras comunidades. Los profesionales de la discapacidad del desarrollo son resistentes en tiempos de desafío, sin concesiones en la provisión de apoyos sobresalientes y defensores tenaces para un cambio positivo. Han desempeñado un papel fundamental en la promoción de los derechos de las personas con discapacidades del desarrollo y merecen reconocimiento por sus incansables esfuerzos para este fin".

La Asociación Nacional de Profesionales Calificados de Discapacidad Intelectual (NAQ) se formó en 1996 para satisfacer las necesidades de los profesionales de DD. NAQ proporciona una vía para conectarse con otros profesionales, compartir las mejores prácticas basadas en evidencia y servir como un recurso para el aprendizaje y la educación continua. Para obtener más información sobre el Día de los Profesionales en Discapacidades del Desarrollo y NAQ, visite [www.qddp.org](http://www.qddp.org).

**BHDDH Regresando a Simpson y Barry Halls**

A partir de esta semana, el personal de BHDDH se mudará del edificio Hazard y regresará a las oficinas de Simpson Hall. Otros regresarán a Barry Hall en las próximas semanas. Los números de teléfono y otra información de contacto no han cambiado.

## REV-UP: Semana Nacional de Registro de Votantes por Discapacidad del 13 al 17 de julio

Únase a la Asociación Estadounidense de Personas con Discapacidades (AAPD), junto con muchos otros defensores y organizaciones, para mostrar el poder del voto por discapacidad esta semana. Aprenda cómo puede prepararse para votar en las elecciones de 2020 en [www.aapd.com/ndvrw](http://www.aapd.com/ndvrw). #REVUP #NDVRW #DisabilityVote [Asociación Americana de Personas con Discapacidades](http://www.aapd.com)

Puede registrarse para votar en RI en línea en este enlace:  
<https://vote.sos.ri.gov/Home/RegistertoVote?ActiveFlag=1>



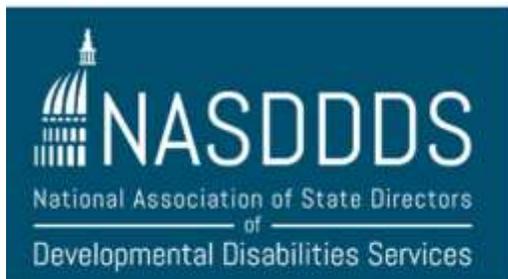
**NATIONAL DISABILITY  
VOTER REGISTRATION WEEK  
JULY 13-17, 2020**

[www.aapd.com/ndvrw](http://www.aapd.com/ndvrw)

**A REV UP CAMPAIGN INITIATIVE**



## NASDDDS celebra los 30 años de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades



NASDDDS celebra el 30 aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades durante todo el mes en las redes sociales, destacando el camino que recorrió la comunidad de defensa para promulgar esta innovadora legislación federal. Nuestra celebración de un mes culmina con el lanzamiento de un podcast el 26 de julio que se centra en el pasado, el presente y el futuro de la ADA.

El podcast, titulado Tres grandes preguntas, planteará las mismas tres preguntas a las personas con I / DD en todo el país para analizar cuánto hemos progresado desde la aprobación de la ADA y qué desafíos pueden presentarse para esta comunidad. También tocaremos la intersección de la discapacidad y la raza junto con otras preocupaciones de justicia social que impulsan nuestros servicios a evolucionar. ¡No te lo pierdas! #NASDDDSCelebra # ADA30 ¡Siga **NASDDDS** en Facebook [@NasdddsUS](https://www.facebook.com/NasdddsUS)!

## **Los defensores instan al Congreso a actuar sobre la financiación de HCBS para personas con I / DD**

Varios individuos y grupos "que luchan por la inclusión y el trato equitativo de las personas con I / DD y sus familias y los profesionales capacitados que los apoyan" enviaron una carta al liderazgo de la Cámara y el Senado para expresar "preocupación por la respuesta del gobierno federal para proteger personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I / DD) de la pandemia de coronavirus (COVID-19)". La carta señala que "las personas con I / DD están en mayor riesgo durante esta pandemia global", y argumenta que es "una cuestión de derechos humanos" asegurarse de que estén protegidas.

Muchas personas con I / DD, observa la carta, "viven en hogares grupales y dependen diariamente de los cuidadores que les brindan apoyo las 24 horas del día, todo el año", lo que "significa que el distanciamiento social y las medidas de cuarentena pueden no ser simplemente inconveniente para las personas con I / DD, pero restringe su capacidad para llevar a cabo las funciones diarias de autocuidado". Los fondos federales ayudarán a garantizar la continuidad de la atención, continúa la carta, instando al Congreso a "apoyar las protecciones de los proveedores y el aumento del 10 por ciento de FMAP dedicado para los proveedores de HCBS y el aumento del FMAP global incluido en la Ley HEROES", ya que "ambos son esenciales para proporcionar estabilidad al programa de Medicaid para personas con I / DD y se necesitan con urgencia ya que ninguno de los fondos que han surgido de los paquetes de ayuda anteriores han respaldado estos sistemas."

Lee la carta en:

[https://www.ancor.org/sites/default/files/joint\\_letter\\_to\\_congressional\\_leaders\\_-\\_protect\\_people\\_with\\_intellectual\\_and\\_developmental\\_disabilities\\_6.18.20.pdf](https://www.ancor.org/sites/default/files/joint_letter_to_congressional_leaders_-_protect_people_with_intellectual_and_developmental_disabilities_6.18.20.pdf) [ancor.org].

### **Rayos de Luz**

#### **La respiración simple puede convertir las tablas en estrés**

"Solo respira" es un consejo básico que es fácil de ignorar. Pero cuando se trata de un mayor estrés, como lo estamos durante estas extrañas semanas de pandemia, la respiración simple y controlada es una de las mejores herramientas disponibles para controlar nuestras emociones y los efectos del estrés en nuestros cuerpos. Y resulta ser la única herramienta que no tenemos que ir a ningún lado para encontrar: es accesible con solo un poco de asesoramiento y un poco de tiempo.

**Inhale por la nariz y exhale por la boca con un ejercicio de respiración simple y controlado como la respiración de caja, la respiración con burbujas o el método 4-7-8.** Puede encontrar estos y otros ejercicios descritos en muchos lugares en línea y en una variedad de aplicaciones de relajación. El ejercicio específico no es importante: lo que importa es encontrar una forma directa de facilitar la respiración controlada.

Según la Clínica Mayo, la respiración profunda intencional en realidad puede calmar y regular el sistema nervioso autónomo (SNA). Este sistema regula las funciones involuntarias del cuerpo, como la temperatura. Puede disminuir la presión arterial y proporcionar una sensación de calma casi inmediata.

Los beneficios bien investigados de la respiración controlada **incluyen la regulación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aprovechar las regiones de control emocional del cerebro e incluso agudizar su memoria.** En el extremo más especulativo de la investigación, también es posible que la respiración controlada pueda estimular el sistema inmunológico y mejorar el metabolismo energético.

La conclusión: la respiración simple y controlada es una de las herramientas más eficaces y directas para el manejo del estrés que tenemos a nuestra disposición, y no tenemos que ir a ningún lado ni comprar nada para obtenerla. Sólo respira.



### La naturaleza nos hace felices

Un nuevo estudio de BBC Earth y la Universidad de California, Berkeley, reveló que ver documentales sobre la naturaleza puede hacerte más feliz, por lo que BBC Earth tiene la misión de brindar felicidad real a la mayor cantidad de personas posible mejorando su conexión con el



mundo natural. Si no puede salir, vea estas fuentes de videos de naturaleza:

BBC Earth <https://www.bbcearth.com/>

GoPro Tours de caminata

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=gopro+walking+tour](https://www.youtube.com/results?search_query=gopro+walking+tour)

Películas de relajación de la naturaleza

<https://www.youtube.com/channel/UC4lp9Emg1ci8eo2eDkB-Tag>

### Amor en el espectro

La serie de Netflix que se estrenará el 22 de julio sigue a los adultos jóvenes en el espectro del autismo a través de sus vidas amorosas

<https://screenrant.com/everything-to-know-netflix-love-on-the-spectrum/>

Extraído del artículo de Saylee Padwal

"No importa si estás en el espectro o no, todos tienen un derecho humano básico y una necesidad humana básica de conexión y amor," dice Jodi Rodgers, la especialista en relaciones de Netflix que pronto lanzará **Love on the Spectrum**, un docuseries de 4 partes que sigue a las personas que están en el espectro del autismo y muestra sus experiencias de citas. Al llegar el 22 de julio, el programa que se estrenó por primera vez en ABC Australia en noviembre de 2019 trata sobre el amor y el hecho de que no discrimina.

Con el objetivo de combatir la idea errónea de que las personas autistas no pueden tener relaciones significativas, el programa presenta un grupo de 20 y tantos que son nuevos en las citas, y también aquellos que están navegando por relaciones a largo plazo. La serie de citas Aussie ya ha ganado grandes elogios por arrojar luz sobre cómo es el amor cuando no eres neurotípico y también ha sido revisado para una segunda temporada. El aspecto más singular de Love on the Spectrum es cómo el

programa explora bellamente la experiencia única de autismo de cada miembro del reparto, lo que le da a la audiencia una comprensión mucho más amplia del tema de la neurodiversidad. Sin embargo, lo que todos tienen en común es el hecho de que todos están buscando amor. Al hacer que la audiencia se dé cuenta de que la mayoría de las personas en el espectro también tienen los mismos deseos de intimidad y pertenencia que el resto del mundo, el programa también habla sobre cómo la interacción social y la comunicación es lo que hace que encontrar el amor sea una experiencia difícil para las personas. Además de seguir a las personas que buscan amor, los creadores también han incluido parejas en la serie porque sentían que era importante contar historias positivas que puedan servir de inspiración para las personas que luchan por encontrar a alguien especial.

Los participantes reciben consejos sobre habilidades sociales y consejos sobre citas de los expertos del programa Jodi Rodgers y la Dra. Elizabeth Laugeson. El Dr. Laugeson es psicólogo clínico con licencia y profesor clínico asociado en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias de la Bioconducta del Instituto de Neurociencia y Comportamiento Humano de UCLA. También es la fundadora y directora de la Clínica UCLA PEERS®, que es un programa hospitalario ambulatorio que brinda capacitación en habilidades sociales asistidas por los padres para preescolares, adolescentes y adultos jóvenes con trastornos del espectro autista y otras discapacidades sociales. Mientras tanto, la entrenadora y especialista en relaciones Jodi Rodgers comenzó su carrera como maestra de educación especial y pasó doce años con ASPECT (Autism Spectrum Australia). Desde entonces, ha trabajado en Australia e internacionalmente durante más de 20 años ayudando a las personas a equiparse con herramientas de vida que los sacarán de la rutina y hacia la búsqueda de relaciones de vida y trabajo que sean fieles a quienes son.

El proceso de casting también ha sido extenso con el equipo hablando con cientos de personas que estaban interesadas en ser parte del programa, lo que confirmó la verdadera necesidad de asistencia. También trabajaron estrechamente con organizaciones de autismo y discapacidad para garantizar que la producción fuera sensible a las necesidades de las personas en el espectro.

A medida que los participantes en el programa invitan a las cámaras a sus vidas y permiten que la audiencia conozca de cerca y personalmente sus historias de amor, también aclaran cualquier idea errónea sobre el autismo y el romance. Sus historias son diversas, personales, y las parejas son cálidas, generosamente abiertas, con un gran sentido del humor. Hay momentos incómodos, sí, especialmente los que cabría esperar de dos personas que tienen una cita por primera vez, pero el espectáculo los maneja con delicadeza y los hace entrañables.

Al igual que el productor y director de la serie, Cian O'Clery agrega: *“Como narradora de cuentos, sentí que teníamos la oportunidad de explorar este tema al iluminar las luchas que enfrentan muchas personas en el espectro para buscar relaciones significativas. Espero que esta serie inicie conversaciones, ayude a lograr la comprensión y la aceptación, y finalmente inspire a las personas con autismo, a sus familias y a la sociedad en general a encontrar formas de ayudar a las personas en el espectro a encontrar el amor”*. O'Clery, quien también creó una serie australiana titulada Employable Me que presenta a buscadores de trabajo neurodiversos, expresó que tuvo la idea de hacer el Amor en el espectro porque siguió encontrando el mito de que las personas en el espectro no están interesadas en el amor. La representación del autismo en nuestras pantallas es bastante limitada, piensa y espera que **Love on the Spectrum** ayude a ampliar la imagen.



Puedes ver el trailer del programa aquí:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=k8PJq8GccJQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k8PJq8GccJQ&feature=emb_logo)

## Solo por diversión

# Skittles Science

¡Quién sabía qué ciencia aprender de un paquete de Skittles y un poco de agua tibia! Este **experimento de Skittles** es súper simple y los resultados son fascinantes. De hecho, este es un experimento científico que encaja fácilmente en la categoría cautivadora y mágica. La ciencia real en juego involucra lo que se conoce como el gradiente de concentración.

### Necesitará:

- 1 paquete de caramelos Skittles
- 1 plato grande blanco
- Agua tibia

### Direcciones:

1. Coloque su plato sobre una superficie estable.
2. Organice los bolos en un círculo alrededor del borde del plato. Organice los colores al azar o en un patrón.
3. Vierta suavemente el agua tibia en el centro del plato. Vierta suficiente agua para cubrir el fondo de los bolos. No agregue demasiada agua, no desea que los Skittles floten fuera de posición.
4. Espere unos segundos. Los colores de los Skittles comenzarán a extenderse lentamente hacia el centro del plato.
5. Continúa hasta que los colores se encuentren en el medio

### Ideas de extensión

- Una vez que los colores se hayan encontrado en el medio, vea qué sucede si coloca un terrón de azúcar en el centro del plato.
- Pruebe la actividad con M & Ms y Gobstoppers para ver si tienen el mismo resultado.
- Pruebe con agua caliente en lugar de agua fría.
- Pruebe otros líquidos como vinagre, seltzer, leche o refrescos



## **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*

## **Inscribete 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.



# REOPENING RI

## Los Riesgos COVID-19 de 10 Actividades Comunes de Verano y Formas de Reducir su Riesgo

Su riesgo personal depende de su edad y salud, la prevalencia del virus en su área y las precauciones que tome durante cualquiera de estas actividades.

### 1 Pasar el día en una playa o piscina



#### MENOR RIESGO

**Factores de riesgo:** Distancia. Distancia de otras personas; espacios compartidos, como baños y zonas de concesión.

**Reducir el riesgo:** Asegurar el distanciamiento físico adecuado; evitar espacios compartidos; usar una máscara en áreas concurridas; las playas son más seguras que las piscinas, ir por la mañana o por la tarde para evitar multitudes; traiga sus propias comidas y bebidas; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

### 2 Ir a una casa de vacaciones con otra familia



#### MENOR RIESGO

**Factores de riesgo:** Niveles de actividad/riesgo de las personas que viajan juntas; riesgo de limpieza ambiental ANTES de que se quede allí

**Reducir el riesgo:** Establecer expectativas sobre las precauciones a tomar durante dos semanas antes del viaje y mientras está allí; asegurarse de que nadie está enfermo; limpiar las superficies principales de la casa a su llegada; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

### 3 Ejercicio al aire libre



#### MENOR RIESGO

**Factores de riesgo:** Nivel de contacto (es decir, correr, jugar golf y tenis son más seguros que el baloncesto y el fútbol); distancia de los demás; equipo compartido; tamaño del grupo.

**Reducir el riesgo:** Usar una máscara si no puede mantener 6 pies de distancia física; mejor evitar tocar objetos compartidos como una pelota; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

### 4 Una reunión BYOB del patio trasero con otro hogar



#### MENOR RIESGO

**Factores de riesgo:** ¿Quién está invitado? ¿Cuáles han sido sus comportamientos?

**Reducir el riesgo:** Evitar compartir alimentos, bebidas, utensilios; limitar el consumo de alcohol (hace que la gente sea menos cuidadosa, aumenta la necesidad de ir a casa a usar el baño); lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

# REOPENING RI

## 5 Ir a acampar



### DE MENOR RIESGO A RIESGO MEDIO



**Factores de riesgo:** Tamaño del grupo; distanciamiento físico; áreas comunes; Saneamiento.

**Reducir el riesgo:** Elegir ubicaciones más aisladas en lugar de zonas de acampada concurridas; las RVs equipadas son más seguras que usar baños/duchas compartidos; limitar el contacto con los demás; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

## 6 Alojarse en un hotel



### DE MENOR RIESGO A RIESGO MEDIO



**Factores de riesgo:** Tiempo usado en zonas comunes como el vestíbulo, gimnasio, restaurante, ascensor.

**Reducir el riesgo:** Llevar toallitas desinfectantes para limpiar las superficies comunes; eliminar la colcha; preguntar sobre las políticas de limpieza del hotel; utilizar el nudillo del menique o dedo anular para presionar los botones del ascensor; tomar las escaleras, si es posible, y evitar tomar el ascensor con otras personas; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

## 7 Ver un evento atlético juvenil o adulto



### DE MENOR RIESGO A RIESGO MEDIO



**Factores de riesgo:** Número de espectadores, distancia física entre espectadores, cumplimiento de los requisitos para cubiertas faciales, difusión comunitaria de COVID-19 en el área donde se está celebrando el juego (los juegos se pueden jugar entre equipos dentro de Rhode Island, así como fuera de Rhode Island, siempre que no haya un orden de quedarse en casa u otras restricciones de viaje en ese estado), utilizando baños públicos o baños portátiles.

**Reducir el riesgo:** Seguir las recomendaciones para no más de 2 espectadores por jugador, use cubiertas faciales, mantenga la distancia física de otros espectadores y jugadores, traiga su propia comida /bebida, lávese las manos/use desinfectante de manos.

## 8 Comer al aire libre en un restaurante



### DE MENOR RIESGO A RIESGO MEDIO



**Factores de riesgo:** Distanciamiento físico; cumplimiento por parte de otros clientes con el distanciamiento físico y uso de máscaras; cumplimiento por parte del restaurante de las directrices de Reapertura de RI (es decir, espaciado de mesas, comedor de capacidad reducida, cumplimiento de servidores con máscaras, acceso a estaciones de lavado de manos, condimentos y utensilios envueltos individualmente.)

**Reducir el riesgo:** Minimizar el tamaño de su grupo; ir sólo con los miembros de su hogar; evitar tiempos concurridos; mantener la cubierta facial puesta cuando no esté comiendo; permanecer 6 pies de distancia de otras personas; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.



## 9 Una celebración al aire libre como una boda



### DE MEDIO RIESGO A ALTO RIESGO

**Factores de riesgo:** Grandes conglomeraciones, largas conversaciones cara a cara, beber, bailar.

**Reducir el riesgo:** Mantener reuniones pequeñas con la mayoría de los invitados locales; limitar el consumo de alcohol; instar a las personas mayores y vulnerables a considerar los riesgos; permanecer 6 pies de distancia de otros invitados, sin mezclarse de cerca; lavarse las manos o usar desinfectante de manos.

## 10 Ir de compras al centro comercial



### EL RIESGO VARIA

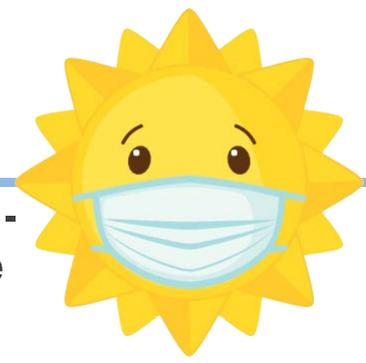
**Factores de riesgo:** Tipo de centro comercial, qué tan lleno esta, cuánto tiempo pasa allí.

**Reducir el riesgo:** No explore ni permanezca en un área durante demasiado tiempo; ir a un centro comercial al aire libre; los centros comerciales menos concurridos son mejores; evitar el patio de comidas; evitar las horas de trabajo; usar una máscara; lavarse las manos o usar desinfectante de manos..

# REOPENING RI

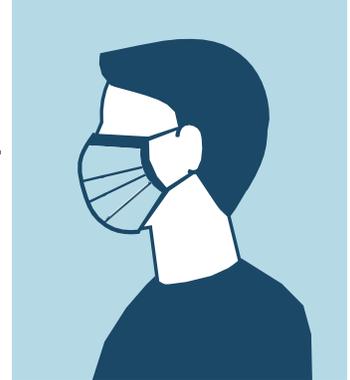
## El uso de Una Cobertura Facial en el Verano

Es importante usar una cobertura facial cada vez que salga - aunque haga calor - si continuamente no puede mantenerse seis pies de distancia entre las otras personas.



### El uso de Una Cobertura Facial

- Use dos o más capas de tela de algodón.
- Cuanto más claro sea el color, menos calor atraerá.
- Mantenga una cobertura facial adicional consigo para cambiársela.
- Usando las manos limpias, póngasela sobre la nariz y la boca.
- Al estar puesta, no tocarla hasta retirársela de la cara.
- Al retirársela, hágalo con las manos limpias
- Después, lávese la cara.
- Si tiene problemas respiratorios u otras afecciones subyacentes, comuníquese con su proveedor de salud respecto al uso de coberturas faciales y de otras medidas preventivas de la Covid-19.



### El cuidado de Una Cobertura Facial

- Lavar con jabón y agua caliente después de cada uso.
- Deshacerse de una cobertura facial en caso de desgaste o de no poder colocársela cómodamente.

Si tiene que usar una cobertura facial por un período prolongado, tómese un descanso y respire aire fresco cuando le sea posible y seguro.

Tome medidas para reducir el agotamiento por el calor:

[health.ri.gov/beatheat](https://health.ri.gov/beatheat)

[health.ri.gov/stopthespread](https://health.ri.gov/stopthespread)



[reopeningri.com](https://reopeningri.com) | [health.ri.gov/covid](https://health.ri.gov/covid)

An official publication of the State of Rhode Island.



**RHODE  
ISLAND**

# REOPENING RI

## Cuestionario de Evaluación para el COVID-19

Cuestionario recomendado para evaluar a empleados, clientes y/o visitantes para detectar síntomas de COVID-19.

### SÍNTOMAS

EN LOS ÚLTIMOS TRES DÍAS ¿HA PRESENTADO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS QUE NO ESTÉN ASOCIADOS A ALERGIAS O A UNA CAUSA NO INFECCIOSA?	SI	NO
TOS		
DIFICULTAD PARA RESPIRAR		
FIEBRE O ESCALOFRÍOS		
DOLORES MUSCULARES O DE CUERPO		
DOLOR DE GARGANTA		
DOLOR DE CABEZA		
NÁUSEAS O VÓMITOS		
DIARREA		
SECRECIÓN O CONGESTIÓN NASAL		
FATIGA		
PÉRDIDA RECIENTE DE GUSTO O DEL OLFATO		

### FACTORES DE RIESGO

	SI	NO
¿Ha estado en contacto cercano (menos de seis pies) de alguien con COVID-19 o con síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días? <sup>1</sup>		
¿Ha viajado fuera de los 50 Estados Unidos en los últimos 14 días?		
¿Ha viajado al Estado de Rhode Island para un propósito no relacionado con el trabajo desde un lugar con una alta tasa de propagación comunitaria (ver lista actualizada en el Departamento de Salud del Estado de Rhode Island (RIDOH) en el sitio web <a href="http://www.health.ri.gov/covid">www.health.ri.gov/covid</a> <sup>2</sup> )?		
¿Ha sido puesto en cuarentena o aislamiento por el Departamento de Salud del Estado de Rhode Island o un proveedor de atención médica en los últimos 14 días? Si es así, ¿cuándo finalizará su período de cuarentena o aislamiento?		

**SI USTED HA RESPONDIDO "SI" A CUALQUIERA DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES, Y NO PUEDE EXPLICAR QUE SUS SÍNTOMAS SE ASOCIEN A ALERGIAS CONOCIDAS O ENFERMEDADES NO INFECCIOSAS, ENTONCES USTED NO PUEDE INGRESAR A ESTE EDIFICIO POR LA SEGURIDAD DE LAS DEMÁS PERSONAS.**

- **Empleados:** Comuníquese con su supervisor y con su representante de Recursos Humanos.
- **Visitantes:** Por favor, llame para saber cuándo puede regresar a esta instalación.

<sup>1</sup> No se aplica a personas que están en contacto diario con personas con síntomas de COVID-19 debido a su línea de trabajo, pero que utilizan el equipo de protección personal (EPP) completo y apropiado. Visite el sitio web <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html> para obtener más información.

<sup>2</sup> Los trabajadores de salud pública, seguridad pública y atención médica están exentos. No se aplica a ninguna persona que viaje para recibir tratamiento médico, para asistir a servicios funerarios o conmemorativos, para adquirir artículos de primera necesidad, como alimentos, gasolina o medicamentos, para dejar o recoger a los niños en la guardería, los campamentos de verano, o para cualquier persona que deba trabajar en sus embarcaciones. No se aplica a personas que hayan tenido una prueba de detección del COVID-19 negativa en las últimas 72 horas previas a su llegada al Estado de Rhode Island.

COV-022 07/08/2020 Spanish