

# Plan Familiar de Emergencia ante Coronavirus

PASOS PARA ELABORARLO



# Plan Familiar de Emergencia ante Coronavirus

Ante el brote del Coronavirus en el Perú, es importante que las familias puedan establecer medidas necesarias para evitar el contagio y/o la propagación del virus. Para tal fin recomendamos formular un Plan Familiar de Emergencias ante el Coronavirus, logrando de esta manera desarrollar acciones adecuadas en el hogar.

Los procedimientos que se detallan a continuación tienen el objetivo de brindar soporte a los miembros de las familias peruanas para planificar acciones y evitar la transmisión de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) en sus hogares y por ende, en su comunidad.

## Pasos para elaborar tu Plan Familiar de Emergencia ante Coronavirus



**Paso 1:** Comunicación y Planificación

**Paso 2:** Aprovisionamiento

**Paso 3:** Hábitos personales de salud  
y medidas dentro del hogar

**Paso 4:** Actividades fuera del hogar

**Paso 5:** Acciones cuando se detecte  
síntomas en miembros de la  
familia

## Paso 1: Comunicación y Planificación

- Debemos hablar con todos los miembros de la familia (especialmente ancianos y niños), para conocer la situación real de cada uno y definir a través de que medio de comunicación recibiremos información oficial.
- Establecer en familia las normas que se aplicarán para evitar el contagio, identificando las necesidades de cada uno de los integrantes de la familia y el compromiso de respetar las normas.
- Establecer medidas para cuidar a los integrantes de la familia que podrían tener mayor riesgo de presentar complicaciones graves.
- Coordinar con los vecinos para establecer acciones conjuntas para evitar la propagación de la enfermedad.
- Elaborar una lista de los establecimientos de salud cercanos a su domicilio a los que puede contactar en caso se presente una emergencia en el hogar. Haga una lista de contactos de emergencia.

## Paso 2: Aprovechamiento

- Debemos tener nuestro botiquín adecuadamente abastecido, con medicinas (para el caso de integrantes de la familia con enfermedades crónicas), artículos básicos (alcohol, algodón, agua oxigenada, gasas, esparadrapos, guantes quirúrgicos), también debemos de contar con un termómetro y mascarillas.

- También debemos de contar con artículos de higiene personal y de limpieza del hogar: jabón (en barra y líquido), desinfectante para superficies, pisos y baños (recuerde que la lejía es un desinfectante eficaz), pasta dental, detergente para el lavado de ropa, entre otros.
- Tener un stock de alimentos (en lo posible víveres no perecibles) en cantidades razonables, para casos de emergencias que no exceda al mes. No acapare, considere las necesidades de los demás.

## **Paso 3:** Hábitos personales de salud y medidas dentro del hogar

- Báñese frecuentemente y lávese las manos con mucho cuidado (20 segundos) especialmente al llegar a casa, después de utilizar el baño o antes de comer. Utilice agua y jabón. Cambie su toalla con frecuencia o use toallas desechables.
- Lávese muy bien las manos antes de entrar en contacto con otras personas y después de dar la mano.
- Cúbrase con el antebrazo o con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar
- La ropa y el calzado utilizado en el exterior debe quedarse en el ingreso de la casa en una zona de protección (en cajas o bolsas). Póngase zapatos y ropa de casa.
- En lo posible, lave la ropa utilizada cada día, evitando mezclar la ropa que utilizó en la calle con la que usa en el hogar. Si no fuese posible lavar, al menos ventile la ropa usada en la calle y expóngala al sol.
- Desinfecte regularmente las suelas de zapatos y zapatillas, porque son portadores del virus.

- Abra las ventanas de su casa todas las mañanas y no utilice aire acondicionado.
- Desinfecte diariamente la zona de protección del ingreso de la casa, los baños y la cocina, evitando la acumulación de basura en estos espacios.
- Debemos hacer una adecuada limpieza del celular, el teclado de la computadora y el mouse después de usarlos
- Considere como medida de prevención tomarse la temperatura diariamente para detectar algún pequeño cambio.

## **Paso 4:** Actividades fuera del hogar

- Si sale del hogar para trabajar o para hacer compras, es importante mantenerse alejado de otras personas enfermas, limitando el contacto cercano con otras personas, tanto como sea posible. Evite aglomeraciones.
- Mantenga una distancia social mínima de 1 metro con otras personas, evite saludar con besos, apretón de manos u otra muestra de afecto que genere contacto físico con otras personas, practiquemos otro tipo de saludos.
- Coordine con su centro laboral sobre la posibilidad de desarrollar sus actividades de forma remota.
- Mantenga una distancia social mínima de 1 metro con otras personas, evite saludar con besos, apretón de manos u otra muestra de afecto que genere contacto físico con otras personas, practiquemos otro tipo de saludos.

- Sea consciente que en los espacios públicos se puede contraer el virus que después llevará a casa, por tanto, reduzca su permanencia en la calle
- Vigile los objetos con los cuales tiene contacto en los espacios públicos. Evite tocar con la mano, manijas de puertas, interruptores, pasamanos o botones del ascensor. En todo caso utilice una servilleta o el codo.
- Si tiene mascotas, se recomienda limpiarles las patas después del paseo y antes de ingresar a casa.

## **Paso 5:** Acciones cuando se detecte síntomas en miembros de la familia

- Si se detecta que alguno de los miembros de la familia presenta síntomas del coronavirus, de inmediato deberá usar mascarilla y se debe llamar al 113 o escribir al WhatsApp 952842623 o al correo [infosalud@minsa.gob.pe](mailto:infosalud@minsa.gob.pe), para que sea trasladado y evaluado en un centro de salud.
- Si el centro de salud determina que el enfermo debe retornar a su hogar, deberá permanecer en él y seguir usando mascarilla y permanecer en un espacio asignado para evitar contaminar otros espacios internos. Limite su tránsito dentro del hogar.