

# Servicios de la Oficina de Discapacidades del Desarrollo (ODDS)

## Servicios de Discapacidades mentales

### Guía sobre la reapertura de la Fase 1 en Oregón

La Oficina de Discapacidades del Desarrollo (ODDS) se dedica a apoyar la seguridad y la salud de los habitantes de Oregón con discapacidades intelectuales y del desarrollo durante la pandemia de la COVID-19.

Algunos condados en Oregón están reabriendo ciertas empresas y servicios, con la guía de la salud pública. Si bien quedarse en casa no siempre es divertido, los estudios han demostrado que las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tienen un mayor riesgo de sufrir los efectos secundarios graves de la COVID-19, incluida la neumonía. Incluso cuando los condados vuelven a abrir, ODDS recomienda que haga todo lo posible para quedarse en casa en este momento.

No es fácil quedarse en casa, especialmente cuando los lugares de su comunidad comienzan a reabrir. Intente quedarte en casa y si decide salir de su casa, protéjase. Se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona, entre personas cercanas. Recuerde, el virus todavía está presente en nuestras comunidades y la mejor manera de prevenir enfermedades es evitar la exposición.

Aquí hay algunos consejos para mantenerse seguro:

- Use un elemento de protección facial de tela o una máscara quirúrgica desechable cuando salga en público. Recuerde que un elemento de protección facial no es un sustituto para mantenerse alejado de los demás.
- Limpie y desinfecte a menudo las superficies tocadas en su hogar diariamente. Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y fregaderos.
- Quédese en casa si es que está enfermo.
- Si tiene una discapacidad, tiene más de 60 años o tiene otras afecciones médicas, debe quedarse en casa incluso si se siente bien.

- 
- Practique una buena higiene: lavarse las manos, desinfectarse las manos, cubrirse la tos y no tocarse la cara.
  - Practique el distanciamiento físico y manténgase al menos a seis pies de distancia de las personas que no forman parte de su hogar.

Si los casos de la COVID-19 comienzan a aumentar nuevamente en Oregón, es posible que las comunidades tengan que volver a las órdenes de “quedarse en casa”. Todos pueden hacer su parte al continuar quedándose en casa y mantenerse a salvo.