**Hacer un plan médico durante el COVID-19**

**Todos estamos juntos en esto. Usted puede hacer su parte haciendo un plan médico. Este plan puede ayudarlo a usted, su familia, amigos y proveedores médicos.**

**\*\* Si requiere ayuda con otras necesidades, como alimentos o vivienda, llame al 415-355-6700**

**o la línea directa estatal 833-544-2374**

**Planifique para medicamentos:**

* Haga una lista de sus medicamentos y téngala a mano
* Planifique y llame a su clínica u hospital si necesita reabastecerse
* Llame a su farmacia para saber si sus medicamentos pueden ser enviados a su casa

**Planifique para una visita al hospital / Tenga un bolso listo:**

**:**

Traiga lo que necesite de su casa. Es posible que su familia y sus amigos no puedan visitarlo.

* Documentos e información:
	+ Tenga el número de teléfono de su persona decisora
		- Escríbalo en caso de que los proveedores médicos no puedan acceder a sus contactos
	+ Lista de medicamentos (o mejor aún, sus frascos de pastillas)
	+ Su instrucción anticipada o deseos médicos
	+ Planes para sus mascotas o facturas mientras no esté en su casa
* Equipamiento:

Si usa alguno de los siguientes, planee traerlos con usted:

* + Gafas, audífonos, dentaduras postizas, dispositivos de movilidad
		- A menudo se pierden en los hospitales, así que guárdelos
	+ Teléfono, tableta y/o computadora y sus cargadores
		- Esto puede ayudarle a mantenerse conectado con familiares y amigos
	+ Tapones para los oídos, antifaz para dormir, cepillo de dientes, libros o ropa de casa
	+ Traiga alimentos, agua y medicamentos que pueda necesitar para una larga espera

**Planifique para sus deseos médicos:** Tenga esta información a mano

**1. Elija una persona decisora**

* Esta persona hablará por usted si usted no puede hablar por sí mismo
	+ Esta persona puede asegurarse de que sus médicos sepan sobre la atención que usted desea
	+ Tenga a mano el número de teléfono de esta persona
	+ Si puede, elija una persona decisora alternativa
* Una buena persona decisora es alguien que:
	+ Puede hablar con los médicos por usted en persona o por teléfono
	+ Usted confía que seguirá sus deseos y hará lo que es mejor para usted
* Informe a su persona decisora que usted le ha elegido
	+ Este sitio web puede mostrarle cómo hacerlo: [prepareforyourcare.org](https://prepareforyourcare.org/welcome)

**2. Comparta sus deseos: Esto es lo MÁS importante**

* ¿Qué es lo más importante en su vida? ¿Familia, mascotas, pasatiempos, etc.?
* Si sabe lo que quiere para su atención médica, comparta esto ahora
* Hable con su familia, amigos y proveedores médicos sobre la atención médica que desea
	+ Este sitio web puede mostrarle cómo hacerlo: [prepareforyourcare.org](https://prepareforyourcare.org/welcome)
* Puede compartir sus deseos por teléfono y/o un video selfie
	+ También puede hablar con otros por video-llamada: [Haga clic aquí para obtener más información](https://techcrunch.com/2020/03/23/the-best-video-chat-apps-to-turn-social-distancing-into-distant-socializing/)

**3. Considere tener una instrucción anticipada de atención de salud.** Este formulario le permite nombrar a su persona decisora y anotar lo que desea para su atención médica.

* Si ya tiene una instrucción anticipada, encuéntrela, revísela y compártala
* Para obtener un formulario, vaya aquí: <https://prepareforyourcare.org/advance-directive>
	+ Está bien si no puede firmarlo u obtener testigos en este momento
		- Leerlo aún puede ayudarle a aprender mucho sobre sus deseos
		- Completar partes del formulario aún puede ayudar a su familia y proveedores
	+ Puede escanear/enviar por fax (es lo más seguro), enviar por correo electrónico o incluso enviar imágenes del formulario desde su teléfono celular a aquellos en quienes confía

**Planifique para sus mascotas:**

* Elija a alguien que pueda cuidar a sus mascotas si es necesario
* Llame a su tienda de mascotas, ya ellos que pueden entregar alimentos y suministros para mascotas a su hogar
* Si tiene preguntas sobre sus mascotas o necesita ayuda, llame al:
	+ El San Francisco SPCA 415-554-3000
	+ San Francisco Cuidado y Control de Animales: 415-554-6364

**Planifique para su dinero y facturas:**

* Elija a alguien que pueda ayudarle con su dinero y facturas si es necesario
* Para asegurarse de que esto sea seguro, puede solicitar ayuda legal al 1-800-474-1116 o visite lawhelp.org
	+ Los abogados también pueden ayudar si no tiene a alguien que le ayude con las facturas
	+ Algunos de estos servicios legales pueden ser gratuitos
	+ Tenga cuidado con las estafas: No pague por servicios que su médico no ordenó
		- No le dé información sobre su dinero a desconocidos
		- Si recibe Seguridad Social, su dinero aún vendrá.

**La planificación del COVID-19 puede ser diferente al tipo de planificación al que está acostumbrado:**

* Es posible que no pueda hablar con su médico habitual en persona, solo por teléfono
* Muchas personas se están enfermando gravemente y van al hospital
* Si usted necesita ir al hospital:
	+ Es posible que su familia no pueda visitarlo. Recuerde su teléfono y cargador.
	+ Es posible que lo lleven a un hospital diferente al que recibe su atención de salud regularmente
* Las personas con COVID-19 pueden enfermarse tanto que necesiten una [máquina de respiración (ventilador](https://coalitionccc.org/wp-content/uploads/2014/07/SP_Ventilator-2018-WEB.pdf)) durante muchas semanas en la UCI. Cuando se está en esta máquina, no se puede hablar
	+ Incluso con una máquina de respiración, muchas personas no sobrevivirán
	+ Para las personas que sobreviven, es posible que su salud y calidad de vida nunca vuelvan a ser las mismas

Para obtener información sobre el COVID: Visite este [sitio web de San Francisco](https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19) o el [sitio web del CDC](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html).

Para obtener información sobre decisiones médicas, como una máquina de respiración, [vaya aquí](https://coalitionccc.org/wp-content/uploads/2014/07/SP_Ventilator-2018-WEB.pdf) o para información sobre RCP, [vaya aquí](https://coalitionccc.org/wp-content/uploads/2014/07/SP_CPR-2018-WEB.pdf)

Para obtener información sobre ayuda para [alimentos, vivienda o facturas, visite aquí para California](https://www.aging.ca.gov/covid19/) o este [recurso nacional.](https://www.patientadvocate.org/es/)