**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 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

**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
* 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

**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.
      * Para obtener más información, visite [www.ssa.gov/coronavirus/](http://www.ssa.gov/coronavirus/)

**Planifique para una visita al hospital:**

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

**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) 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, el sitio web del CDC o mire este video

Para obtener información sobre decisiones médicas, como una máquina de respiración o RCP, vaya aquí

Para obtener información sobre ayuda para alimentos, vivienda o facturas, visite aquí para California o este recurso nacional