

Acciones críticas para prevenir el contagio

Si usted tiene COVID-19, siga estas pautas para proteger a las personas que viven en su casa contra esa enfermedad.



Si alguna persona en su casa tiene COVID-19 y es posible que usted haya estado expuesto, debe **quedarse** en casa hasta que termine el período de cuarentena.



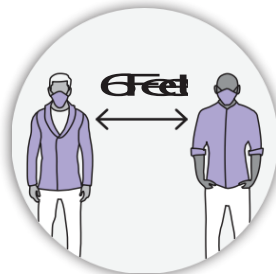
Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o use desinfectante de manos.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no tiene las manos limpias.



Todas las personas que viven en su casa deben usar mascarilla si están en la misma habitación o mantener distancia entre ellas. También deben usarla para salir de la casa.



Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y las demás personas. La mascarilla no sustituye el distanciamiento físico.



Esté atento a la presencia de síntomas y hable con su médico si desarrolla fiebre, tos, falta de aire, dolor u opresión en el pecho, o pérdida del gusto y del olfato.



Si necesita atención médica, llame con anticipación e informe que usted está en su casa con COVID-19.



Intente hacer los mandados esenciales, como ir al banco, de forma electrónica. Use opciones de entrega para cosas tales como comestibles o medicamentos.



Limpie y desinfecte a diario las superficies que se tocan frecuentemente.

Información básica para cuidadores

Si usted es cuidador, siga estas pautas para mantenerse y mantener a las personas de su casa en condiciones seguras y saludables.



Si es posible, la persona enferma debe quedarse en su propia habitación. Si no se puede, designe un área para la persona enferma o mantenga una distancia de 6 pies entre ella y las demás personas en el hogar. **Coma en habitaciones separadas** o a diferentes horas.



Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón, especialmente después de tocar objetos que puedan estar contaminados.



No comparta artículos personales (platos, utensilios, tazas, toallas, ropa de cama o artículos electrónicos) con la persona enferma.



Póngase mascarilla siempre antes de ingresar en el espacio de la persona enferma y deséchela después de su interacción. Cada vez que tenga contacto con la persona enferma, usted debe usar mascarilla y guantes; además, debe lavarse las manos a fondo antes y después de haber tenido contacto.



Limpie y desinfecte a diario las superficies que se toquen comúnmente en su casa. Para limitar el contacto con la persona enferma, pídale que en lo posible limpie y desinfecte su espacio, o asegúrese de usar mascarilla y guantes cuando usted lo haga.

Ayude a la persona enferma; siga las instrucciones de su médico en relación con el cuidado y los medicamentos.

Asegúrese de que la persona enferma **beba mucha agua y descanse.**

Ayude con las compras de comestibles, y colabore para ir a buscar medicamentos y otros artículos que se necesiten. **Considere el envío a domicilio y pídale ayuda a un vecino de confianza.**

Use bolsas de residuos especiales para los artículos usados de la persona enferma y para las mascarillas y guantes usados. Mantenga las bolsas de residuos en un lugar seguro pero accesible, lejos de las personas.

Limite el contacto entre la persona enferma y las demás personas que estén en la casa.

Controle su propia salud y esté atento a si usted y las demás personas en la casa tienen síntomas.

Si usted está enfermo

Si usted tiene o sospecha que tiene COVID-19, por favor siga estas pautas durante su período de cuarentena para ayudarlo a usted y a las personas de su hogar a mantenerse seguros.



Quédese en su casa y aíslese en una habitación y baño separados, si es posible, durante todo el período de cuarentena.



Use una mascarilla que le cubra la nariz, la boca y el mentón si debe estar cerca de otras personas, incluso en su casa. Trate de usar mascarilla con la mayor frecuencia posible, incluso si está solo, para prevenir el contagio a los demás.



Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de haber tocado objetos que hayan manipulado otras personas en la casa.



Cúbrase cuando tosa o estornude con un pañuelo de papel y deséchelo en la bolsa de residuos designada. Después, lávese las manos.



Limpie y desinfecte todas las superficies después de cada vez que use un baño compartido: manija de la puerta, interruptor de luz, mango de descarga y asiento del inodoro y manijas de los grifos. Lávese las manos con un jabón especialmente designado para usted y séquese con toallas de papel desechables.



Descanse y manténgase hidratado.

Manténgase en contacto con su médico y llame antes de buscar cualquier atención médica. Si tiene problemas para respirar, dolor persistente u opresión en el pecho, confusión, tonalidad azul en los labios o la cara, no puede despertarse ni mantenerse despierto, o tiene otros signos de emergencia, llame de inmediato al 911.

Controle sus síntomas y su temperatura. Mídase la temperatura dos veces al día. Haga un seguimiento del tiempo en que haya estado en cuarentena.

Anote cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico para poder recordarla la próxima vez que hable con el profesional.

No comparta artículos personales como vasos, utensilios para comer, platos, toallas o ropa de cama. También evite compartir teléfonos, controles remotos y otros artículos electrónicos personales.

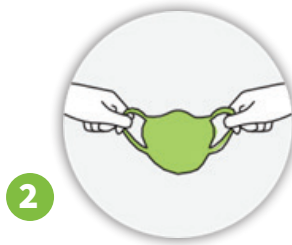
Uso de mascarillas

Siga estas pautas para usar su mascarilla correctamente.

Cómo ponerse la mascarilla



1 Lávese las manos a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos y deje que se sequen.



2 Sostenga solo los elásticos para las orejas o las tiras, y haga lo siguiente:

- A. Mascarilla con elásticos: sujete los elásticos y colóquelos por encima y alrededor de las orejas, de uno a uno.
- B. Mascarilla con tiras: ate las tiras superiores con un lazo por detrás de la cabeza. Ate las tiras inferiores con un lazo por debajo de las orejas, en la parte inferior de la línea del cabello.



3 Cúbrase la nariz, la boca y el mentón con la mascarilla. No debe quedar ningún espacio entre los bordes de la mascarilla y su cara. Usted debe poder respirar y sentirse cómodo al usar la mascarilla.

4 Lávese las manos nuevamente (siga el paso 1).

Qué no hacer al usar la mascarilla



NO use la mascarilla por debajo de la nariz.



NO toque la tela del lado externo.



NO deje el mentón expuesto.



NO se corra la mascarilla para que quede por debajo del mentón, sobre el cuello.

Cómo sacarse la mascarilla

- 1** Antes de sacarse la mascarilla, lávese las manos.
- 2** Trate de no tocar la parte de la mascarilla que cubre la nariz y la boca. Puede estar contaminada.
- 3** Desate las tiras o retire los elásticos que van detrás de las orejas y quítese la mascarilla sosteniéndola únicamente de las tiras o los elásticos.
- 4** Lávese las manos (siga el paso 1).

Cuidado de las mascarillas de tela

- 1** Lave la mascarilla después de cada uso en la lavadora o a mano usando jabón para la ropa y agua caliente.
- 2** Seque la mascarilla con calor fuerte, ya sea en una secadora o con el secador de cabello.
- 3** Si nota algún daño, o si la mascarilla de tela está muy manchada, lo mejor es desecharla y usar una nueva.

Lavado de manos

Para asegurarse de que sus manos estén libres de gérmenes, ponga en práctica estas recomendaciones para un correcto lavado de manos. Si no dispone de agua y jabón, use solo desinfectante de manos.



1

Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.



2

Enjabónese las manos frotando una a otra con el jabón. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.



3

Frótese las manos por lo menos durante 20 segundos.



4

Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



5

Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Ocasiones en que hay que lavarse las manos

- Después de haber estado en lugares públicos
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Después de haber tocado surtidores de gasolina, carros de supermercado, manijas de puertas, cajas registradoras/pantallas
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar de una persona enferma
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Antes, durante y después de la preparación de comidas
- Después de usar el inodoro
- Después de cambiar pañales o de ayudar a un niño a usar el baño
- Después de sonarse la nariz, de toser o de estornudar
- Después de tocar un animal, su comida o sus desechos
- Después de tocar basura

Limpiar y desinfectar

**Limpiar es retirar migajas o suciedad visibles.
Desinfectar es eliminar gérmenes, virus y bacterias invisibles que están en las superficies.**



1

Limpie las superficies con agua y jabón o con un producto de limpieza doméstico, usando toallas o trapos.



2

A continuación, use un pulverizador o toallitas desinfectantes sobre las superficies limpias. Moje toda la superficie y deje actuar por 5 minutos.



3

Después de 5 minutos, retire con el trapo toda solución que no se haya evaporado.



4

Guarde los desinfectantes y los productos de limpieza fuera del alcance de los niños. Deseche las toallas de papel o lave los trapos en agua caliente con jabón.



5

Lávese las manos durante 20 segundos después de limpiar.

Áreas y superficies

Hogar

- Manijas de puertas, cerraduras
- Interruptores de luz
- Mesas
- Respaldos/apoyabrazos de sillas y sillones
- Controles remotos
- Teclados
- Teléfonos
- Termostato
- Pasamanos y barandas de escaleras

Baño

- Manija de la puerta
- Perillas de grifos
- Mostrador
- Fregadero
- Asiento del inodoro
- Mango de descarga del inodoro
- Áreas de la ducha
- Armario para medicinas
- Manijas de armarios

Cocina

- Mostrador
- Manijas de armarios
- Fregadero
- Perillas de grifos
- Mangos de electrodomésticos:
 - Horno de microondas
 - Refrigerador
 - Lavavajillas
 - Horno/estufa