

COVID-19 Cuidado en el hogar



Si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tenerlo, siga estos pasos para ayudarse a sí mismo y proteger a otras personas a su alrededor

Siga las precauciones

Mantenga al menos 6 pies entre la persona enferma y todos los demás. Tenga especialmente cuidado de mantener a las personas con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 (personas mayores y personas con problemas médicos) lejos de cualquier persona que esté enferma.



- Use una máscara alrededor de los demás; y cuando hay una persona enferma en casa, todos deben usar una máscara.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo de papel o con su codo interno.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No permita visitas a menos que absolutamente deben estar en el hogar.
- No comparta artículos personales como teléfonos, platos, cambios de cama o juguetes.
- Haga que la persona enferma coma en un área diferente a la del resto del hogar, o coma en un tiempo diferente.

Consejos para habitaciones compartidas

- Si es posible, abra una ventana para traer y hacer circular aire fresco
- Coloque las camas por lo menos 6 pies de distancia, si es posible.



Asigne un cuidador COVID-19



- El cuidador asignado debe usar una máscara cuando cuida a una persona enferma. El cuidador asignado no debe ser alguien que esté en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- Asigne a otra persona para ayudar a otros miembros de la casa con tareas como la limpieza o el baño.

- Cuando una persona con COVID-19 no puede cuidarse por sí misma, el cuidador debe:

- Llevar alimentos a la persona enferma y lavar sus platos.
- Limpiar y desinfectar las zonas donde ha estado la persona enferma..
- Lavar los cambios de cama y la ropa de la persona enferma.



Consejos para baños compartidos

- Si es posible, abra una ventana para traer y hacer circular aire fresco.
- Haga que la persona enferma limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia después de usar el baño, si es que pueden. De lo contrario, si una persona enferma no puede limpiar después de sí misma, el cuidador principal debe limpiar en su lugar.
- Espere el mayor tiempo posible después de que la persona enferma use el baño antes de entrar.



Revised December 2, 2020