

# Como cuidar de usted o de un familiar con COVID-19 en casa

Si usted o un familiar fue diagnosticado positivo con el virus COVID-19 y pueden ser atendidos en su hogar, revise esta guía para asegurarse que usted y su familia están a salvo, y también para evitar la propagación de la infección a otros individuos en su hogar y comunidad.

## Para pacientes con el virus COVID19

Por favor siga estas instrucciones:

1 **Quédese en casa excepto para obtener atención médica.**



2 **Llame con anticipación antes de visitar a su médico.**



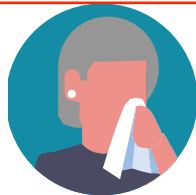
3 **Aléjese de otras personas y animales en su hogar.** Esto incluye permanecer en una habitación individual lejos de otras personas y usar un baño separado si está disponible.



4 **Use una mascarilla (si tiene una disponible) cuando esté cerca de otras personas.**



5 **Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.**



6 **Lave sus manos con agua y jabón (o un desinfectante a base de alcohol) frecuentemente.**



7 **No comparta artículos personales en el hogar** incluyendo platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama.



8 **Limpie todas las superficies "de contacto cotidiano"** como mostradores, perillas de las puertas, inodoros, teléfonos y mesitas de luz todos los días con un limpiador doméstico o toallas sanitarias.



9 **No prepare ni sirva comida a otras personas.**



Esté atento a los síntomas que empeoran, que incluyen: empeoramiento de la dificultad para respirar, nueva confusión o debilidad creciente.

Si tiene estos u otros síntomas nuevos o que empeoran, llame al consultorio de su proveedor de atención primaria.

Si experimenta una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique a EMS que tiene COVID19. Esto les permitirá tomar las precauciones adecuadas para garantizar la seguridad de todos.

# Para miembros de la familia y cuidadores del hogar

Si está en contacto cercano o está cuidando a un miembro de la familia con COVID-19, siga estas recomendaciones para usted mismo:

## Observe sus síntomas:

- 1 Observe de cerca su salud. Llame a su doctor de cabecera de inmediato si presenta síntomas sugestivos de COVID-19 (fiebre, tos, falta de aliento).
- 2 Asegúrese de comprender y ayudar al paciente siguiendo las instrucciones de su doctor de cabecera, así como las necesidades básicas del hogar (comprar alimentos y medicaciones).
- 3 Observe los síntomas del paciente. Si el paciente empeora, llame a su doctor de cabecera y explíquele que el paciente tiene COVID-19 confirmado por laboratorio. Si el paciente tiene una emergencia médica llame al 911 y notifique al operador que el paciente tiene COVID-19.

## Mantenga distancia:

- 1 Los miembros del hogar deben permanecer en otra habitación y estar separados del paciente tanto como sea posible, utilizando un dormitorio y baño separados si están disponibles.
- 2 No permita visitantes en la casa a menos que sean de una necesidad esencial en el hogar.
- 3 Otros miembros del hogar (no el paciente) deben cuidar a las mascotas en el hogar.
- 4 Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire (por ejemplo, aire acondicionado o ventanas abiertas)

## A cerca de la Higiene

- 1 Lávese las manos frecuentemente. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos (método preferido) o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga 60 a 95% de alcohol, cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- 2 Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- 3 Usted y el paciente deben usar una máscara facial si están en la misma habitación.
- 4 Use una máscara facial y guantes desechables cuando toque o tenga contacto con la sangre, las heces o los fluidos corporales del paciente.
- 5 Tire las mascarillas y guantes desechables después de usarlos. No los reutilice.
- 6 Al retirar el equipo de protección personal, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche su mascarilla e inmediatamente limpie sus manos nuevamente con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol.
- 7 Coloque todos los guantes desechables usados, mascarillas y otros artículos contaminados en un recipiente forrado antes de desecharlos con otros desechos domésticos. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol inmediatamente después de manipular estos artículos.
- 8 Evite compartir artículos del hogar con el paciente, como vasos, utensilios, toallas, ropa y ropa de cama. Después de que el paciente use estos artículos, debe lavarlos a fondo.
- 9 Quítese y lave inmediatamente la ropa o ropa de cama que contenga sangre, heces o líquidos corporales.
- 10 Limpie todas las superficies de "contacto cotidiano", tales como mostradores, perillas de las puertas, inodoros, teléfonos y mesitas de luz todos los días, usando aerosoles o toallitas de limpieza doméstica.

Si vive con el miembro de la familia, usted también estará en cuarentena. Llame a su Departamento de Salud local (Board of Health) para obtener más información. Busque al Departamento de Salud de su localidad en Internet, o

**Puede encontrar información adicional para usted y su familia sobre cómo prevenir la posible propagación de COVID-19 en el sitio web del CDC: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)**