

INSTRUCCIONES PARA CUIDADO EN EL HOGAR

Instrucciones para cuidado en el hogar para personas con CORONAVIRUS (COVID-19)

Las instrucciones siguientes son para personas que tienen o podrían tener CORONAVIRUS-19, para sus familiares o personas que cuidan al enfermo.

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON CORONAVIRUS-19 QUE NO ESTÉN HOSPITALIZADAS

1. **Quédese en su casa.** Las personas que tienen síntomas leves del Coronavirus-19 se pueden recuperar en sus casas. No salga a menos que sea para recibir atención médica, hasta que su proveedor de salud diga que está bien que lo haga. No vaya a trabajar, a la escuela o a áreas públicas, y no use transportación pública o taxis.
2. **Manténgase alejado de los demás.** Manténgase en un cuarto específico en su casa (cuarto de enfermo), alejado de otras personas, tanto como sea posible. Si posible, use otro baño, diferente al resto de la familia. Si tuviera que permanecer en el mismo cuarto con otras personas, use una mascarilla para prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.
3. **Use una mascarilla.** Usted debería de usar una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas, incluyendo antes de entrar a la oficina de su proveedor de salud.
4. **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de ir a recibir atención médica y asegúrese de informar a su médico que usted tiene CORONAVIRUS-19 para que se puedan preparar para la visita.
5. **Cúbrase cuando tose o destornuda.** Cuando tose o destornuda, cúbrase su boca y nariz con un pañuelo o su manga para evitar la propagación de gérmenes. Tire los pañuelos desechables en un envase que tenga una bolsa plástica puesta y lave sus manos con agua y jabón inmediatamente.
6. **Lave sus manos.** Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos tanto como sea posible. Si no tuviera agua y jabón disponible o si las manos no están visiblemente sucias, limpie sus manos con un desinfectante a base de por lo menos 60% de alcohol hasta que se sientan secas. No se toque los ojos, nariz y boca.
7. **Evite compartir artículos en su hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en el hogar. Luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua tibia y jabón.
8. **Vigile sus síntomas.** Si su enfermedad empeora, busque atención médica inmediatamente (por ejemplo, dificultad para respirar, dolor en el pecho). Asegúrese de informar a su médico que usted tiene CORONAVIRUS-19 para que se puedan preparar para la visita y así evitar el contagio de otras personas.
9. **Limite el contacto con mascotas u otros animales.** Evite el contacto con mascotas u otros animales de la misma manera que lo hace con otras personas. Aunque no hay informes sobre animales que se hayan enfermado con CORONAVIRUS-19, se recomienda que se limite el contacto con sus mascotas u otros animales en lo que se tiene más información. Si tuviera que cuidar de sus animales, lave sus manos antes y después atenderlos.

10. Si usted **NO PUDIERA** hacerse una prueba para ver si todavía usted es contagioso, usted podría salir de su casa cuando ocurran estas tres (3) cosas:

- a. No ha tenido fiebre, por lo menos durante 72 horas (tres días corridos de no tener fiebre sin usar medicamento para la fiebre), Y
- b. Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando su tos y dificultad para respirar hayan mejorado), Y
- c. Han pasado por lo menos 7 días desde que comenzaron los síntomas.

11. Si usted **HA PODIDO** hacerse una prueba para ver si todavía usted es contagioso, podría salir de su casa cuando ocurran estas tres (3) cosas:

- a. No ha tenido fiebre, sin usar medicamento para la fiebre, Y
- b. Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando su tos y dificultad para respirar hayan mejorado), Y
- c. Ha tenido 2 pruebas negativas consecutivas, con 24 horas de separación entre una y otra. Su médico seguirá las directrices de la red de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

En todos los casos, siga las recomendaciones de su médico y departamento de salud local. La decisión de terminar el aislamiento en el hogar deberá ser tomada luego de hablar con su médico y consultar con el departamento de salud local.

INSTRUCCIONES PARA CUIDADO EN EL HOGAR

INFORMACIÓN PARA PERSONAS QUE CUIDAN A PACIENTES CON CORONAVIRUS-19 Y OTROS MIEMBROS DEL HOGAR

Las personas que cuidan o viven con pacientes de CORONAVIRUS-19 deberán:

1. **Limitar las visitas a toda persona que no sea ÚNICAMENTE** a la persona que ofrece cuidado.
 - Siempre que sea posible, las personas que ofrecen cuidado al paciente deberán quedarse en otra casa o en otros cuartos. También deberán usar otro baño si fuera posible.
 - Mantenga a los envejecientes, a personas con un sistema inmunológico débil y aquellas con condiciones crónicas de salud, alejados del paciente. Esto incluye a personas con diabetes, problemas crónicos del corazón o pulmones, o condiciones de los riñones.
2. **Asegurarse de que los espacios compartidos en el hogar cuenten con buena ventilación.** Abra las ventanas o use aire acondicionado siempre que sea posible.
3. **Lavarse las manos.** Las personas en la casa deberán lavarse bien las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos, especialmente antes de comer y después de ir al baño. Si no tuviera agua y jabón disponible o si las manos no están visiblemente sucias, limpie sus manos con un desinfectante a base de por lo menos 60% de alcohol hasta que se sientan secas. No se toque los ojos, nariz y boca.
4. **Usar equipo protector desechable (PPE por sus siglas en inglés)** como mascarilla, ropa y guantes cuando toque o tenga contacto con sangre, líquidos del cuerpo o secreciones del paciente como sudor, saliva, flema, mucosidad nasal, vómito, orina, o diarrea. Tire todo el equipo a la basura después de usarlo y no lo vuelva a usar. Lávese bien las manos inmediatamente después de quitarse la ropa, mascarilla y guantes.
5. **Evitar compartir artículos en su hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos que el paciente haya usado. Siga las instrucciones de limpieza que siguen.
6. **Limpiar las áreas que toque frecuentemente,** todos los días. Ejemplos de dichas superficies son, escaparates, el tope de las mesas, perillas, grifos del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, mesas al lado de la cama. Use detergentes que contengan desinfectantes. Limpie también cualquier superficie que tenga sangre, líquidos del cuerpo y secreciones o excremento.

Instrucciones de limpieza:

- Siga las recomendaciones en la etiqueta del producto. Muchos productos recomiendan tener precauciones como el uso de guantes, delantales, y mantener buena ventilación mientras se usa el producto.
- Use una solución diluida de cloro o un desinfectante para el hogar que tenga “EPA-approved” (aprobado por la EPA) en la etiqueta. Para hacer una solución de cloro en su casa, agregue 1 cucharada de cloro a 4 tazas (1 cuartillo) de agua. Para más cantidad agregue ¼ de taza de cloro a 16 tazas (1 galón) de agua.
- Lave la bien la ropa.
- Quite y lave la ropa de cama que tenga sangre, líquidos corporales, secreciones o excremento inmediatamente.

INSTRUCCIONES PARA CUIDADO EN EL HOGAR

- Use guantes desechables cuando disponga de ropa sucia. Lave sus manos inmediatamente después de que se quite los guantes.
 - Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de los detergentes para lavar ropa y de la ropa. En general, lave y seque todo tipo de ropa en la temperatura más alta recomendada en la etiqueta.
 - Tire todos los artículos desechables, como guantes, ropa, mascarillas y otros artículos contaminados en un bote de basura que tenga una bolsa de plástico antes de tirarlos al bote donde echa el resto de la basura de la casa. Lave sus manos después de hacer todo esto.
7. **Siga de cerca la enfermedad del paciente.** Si el paciente empeora (dificultad para respirar, dolor en el pecho), llame al proveedor de salud e informe al personal médico que el paciente fue o está siendo evaluado para CORONAVIRUS-19. Esto ayudará para que se preparen y así evitar el contagio de otras personas.
8. **Las personas que cuidan del paciente y otros miembros del núcleo familiar que no sigan estas instrucciones,** cuando estén en contacto con el paciente, serán considerados como “contacto directo” y deberán vigilar su salud. Lo que sigue es información acerca de estos contactos.

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON CONTACTO DIRECTO CON PACIENTES CON CORONAVIRUS-19

Las personas que han tenido contacto con alguien a quien se le ha confirmado que tiene CORONAVIRUS-19 o que está siendo evaluado para el mismo, deberán vigilar su salud muy de cerca. Comience desde el día en el cual tuvo contacto con el paciente y continúe por lo menos por 14 días después de la última la última vez que tuvo contacto con el paciente.

Esté pendiente de los siguientes síntomas:

- Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
- Tos
- Respiración laboriosa o dificultad para respirar.
- Otros síntomas tempranos son escalofríos, dolores en el cuerpo, garganta irritada, dolor de cabeza, diarrea, náusea/vómitos, y mucosidad nasal.
- Si le da fiebre o cualquiera de éstos síntomas, llame a su proveedor de salud inmediatamente e infórmele que ha estado en contacto cercano con un paciente con CORONAVIRUS-19 para que se preparen para su visita. Pida a su proveedor de salud que llame al departamento de salud local o estatal.

Para más información visite, [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

