

# Asesoramiento para los casos en los que usted o un miembro de su familia esté enfermo de COVID-19



## Quedarse en la casa si está enfermo

Quédese en casa y limite el contacto con los demás cuando esté enfermo o tenga algún síntoma parecido a los del COVID, incluso si es leve. Esto ayuda a prevenir que otras personas de su comunidad se enfermen.

Es importante que siga los consejos de la entidad de salud pública de su localidad con respecto al aislamiento. Entre otras cosas, esto comprende la duración recomendada y las medidas de salud pública que debe seguir aplicando en los días posteriores al aislamiento. Por ejemplo:

- › quedarse en casa si aún tiene síntomas;
- › usar una mascarilla respiratoria (como un N95 o KN95) o una mascarilla común que tenga buen calce en lugares públicos al aire libre;
- › evitar lugares de viviendas grupales o aquellos en donde vivan personas con riesgo de tener consecuencias o una enfermedad más grave.

## Reducir el riesgo de contagio en su casa

### Medidas de salud pública recomendadas a seguir

Cuando esté en su casa enfermo o en periodo de aislamiento, usted debe:

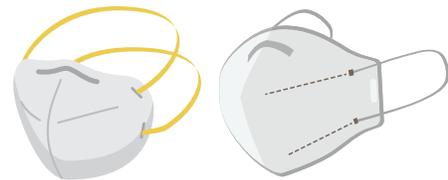
- › seguir las instrucciones de la entidad de salud pública de su localidad;
- › evitar o limitar el tiempo que se quede en lugares comunes con otras personas;
- › mantener el lugar bien ventilado;
- › colocarse la mascarilla protectora o mascarilla común de la mejor calidad y calce que encuentre cuando se recomiende;
- › maximizar la distancia física del resto de los miembros de la familia;

- › limpie y desinfecte con frecuencia las superficies y objetos con alto nivel de contacto de su casa;
- › lávese las manos con frecuencia con agua y jabón;
  - utilice un desinfectante para manos que al menos tenga 60 % de alcohol si no tiene a mano agua y jabón;
- › evite el contacto con sus mascotas;

### Use una mascarilla protectora.

Si está en su casa enfermo o en periodo de aislamiento, utilice la mascarilla protectora (como una N95 o KN95) o mascarilla común de la mejor calidad y calce que encuentre cuando:

- › tenga que salir de su casa o del lugar en donde convive (por ejemplo, para solicitar atención médica);
- › esté en un espacio interior que sea común para usted u otras personas (como un corredor o la cocina);
- › no pueda maximizar la distancia con los demás en un espacio al aire libre común (como un balcón o el patio);
- › esté recibiendo atención (ya sea atención física directa o interacciones de cerca).



**No** usar una mascarilla protectora o mascarilla común si tiene problemas para respirar mientras la usa.

El encargado de cuidarlo y los miembros de la familia también deben usar una mascarilla protectora o mascarilla común de la mejor calidad y calce que tengan a la mano cuando:

- › le brinden atención;
- › estén en un espacio en común con usted.



Esto es especialmente importante para quienes:

- › tengan riesgo de desarrollar una enfermedad o consecuencias más graves por el COVID-19;
- › vivan en un lugar superpoblado.

Si no tiene a mano una  **mascarilla respiratoria**  en estas situaciones, utilice una  **mascarilla médica**  con buen calce. Si ninguno de estos elementos está a la mano, utilice adecuadamente una mascarilla bien diseñada y con buen calce que no sea de tipo médico.

## Niños

Los niños menores de 2 años **no** deben utilizar mascarillas. Los niños de 2 a 5 años pueden usar mascarillas en caso de que:

- › estén supervisados;
- › la puedan tolerar;
- › sepan cómo colocársela y quitársela por su cuenta.

Los niños mayores a 5 años deben usar una mascarilla en las mismas situaciones y lugares que los adultos.

## Acciones a evitar

Si está en su casa enfermo o en periodo de aislamiento, usted debe evitar o limitar:

- › las interacciones presenciales con los miembros de su familia, incluso si están en el mismo ambiente;
- › irse de su casa o del lugar en que conviva, a menos que necesite atención médica;
- › concurrir a espacios públicos o visitar personalmente a otras personas;
- › compartir el baño con otros miembros de la familia, pero si esto no es posible:
  - siga las medidas de salud pública cuando esté en un espacio en común, por ejemplo, como:
    - » usar una mascarilla respiratoria o una mascarilla común con buen calce;
    - » abrir una ventana;
    - » aplicar las prácticas de higiene de las manos;
    - » limpiar y desinfectar superficies y objetos;
  - bajar la tapa del inodoro antes de hacer la descarga para limitar el contagio;
- › dormir en la misma habitación con otros miembros de la familia, pero si esto no es posible:
  - procure que el espacio esté bien ventilado;
  - maximizar el distanciamiento físico (por ejemplo, dormir en camas separadas con la cabeza hacia el pie de la cama);

- › compartir elementos personales (por ejemplo, mascarillas, utensilios, alimentos y bebidas, dispositivos electrónicos);
- › tener contacto con una persona que tenga riesgo de desarrollar una enfermedad o consecuencias más graves (en función de su edad o afección médica crónica).

## Brindar atención

Idealmente, solo una persona debe brindar atención a quien esté en la casa enfermo o en periodo de aislamiento. Esto ayuda a reducir el riesgo de contagio del COVID-19 a otros miembros de la familia. Si fuera posible, el encargado de cuidados no debe tener riesgo de desarrollar una enfermedad o consecuencias más graves por el COVID-19.

Si cuida a una persona, protéjase siguiendo las medidas de prevención cuando esté en contacto físico directo o durante las interacciones de cerca, por ejemplo, como:

- › limitar el tiempo que pasan juntos en un espacio en común;
- › colocarse la mascarilla protectora o mascarilla común de mejor calidad y calce que tenga a mano;
- › usar protección para la vista como protección facial, gafas o anteojos de seguridad (la protección para la vista **no** reemplaza al uso de una mascarilla protectora o una mascarilla común).
  - Esto evita que los fluidos corporales salpiquen o se pulvericen en su vista, como las migrogotas de la respiración;
- › mantener el espacio en donde se brinda atención bien ventilado;
- › lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos:
  - antes de la atención y especialmente después de brindarla;
  - antes y después de colocarse y quitarse las mascarillas protectoras o las mascarillas comunes y la protección para la vista.

Al usar protección para la vista, utilícela sobre sus lentes recetados y colóquela después de colocarse una mascarilla protectora o una mascarilla común.

Al quitarse la protección para la vista:

1. lávese las manos;
2. quítese la protección para la vista con:
  - las patillas de las gafas o anteojos de seguridad **o bien**
  - los costados o la parte de atrás de la protección facial.

El frente de los elementos de protección está contaminado, así que no los toque.

Al desechar la protección para la vista:

1. Si es descartable: colóquela en un recipiente de basura que tenga una bolsa de plástico,
2. Si es reutilizable: límpiela con agua y jabón y luego desinfectela con un desinfectante aprobado para superficies rígidas.
  - si no tiene uno al alcance, utilice solución blanqueadora diluida.
3. Lávese las manos.

## Si desarrolla síntomas graves

Todos los miembros de la familia, incluidos los encargados de cuidado que pudieran no ser de la familia, deben estar atentos a la aparición de nuevos síntomas o el empeoramiento de los síntomas.

Llame al **911** o al número del servicio de emergencia de su localidad en caso de que usted u otras personas desarrollen síntomas graves como:

- › problemas para respirar o falta de aire grave;
- › presión o dolor persistente en el pecho;
- › nuevo inicio de episodios de confusión;
- › dificultad para despertarse o mantenerse despierto;
- › piel, labios o lúnulas de color pálido, gris o azul.

Si usted o alguna persona de su familia necesita atención médica de emergencia, avise al personal médico que usted o esta persona tiene o posiblemente tenga COVID-19. Siga las instrucciones dadas. Esto es así si usted:

- › llama a una ambulancia;
- › toma un vehículo privado para ir al hospital.

Mientras viaje en un vehículo privado, siga las medidas estrictas de salud pública para las personas con el fin de disminuir el riesgo de contagio y:

- › use una mascarilla protectora (si no tiene una a mano, una mascarilla médica con buen calce), a menos que tenga dificultad para respirar;
  - todo el resto de los pasajeros también deben usar una mascarilla protectora;
- › minimizar la cantidad de pasajeros del vehículo;
- › maximizar la distancia física entre el conductor y la persona que está enferma;
- › Abrir todas las ventanas del vehículo para mejorar la ventilación, si es posible y seguro hacerlo.

El transporte público **no** debe utilizarse para buscar atención médica. Si no tiene otra opción al alcance, utilice la mascarilla protectora (como una N95 o KN95) o mascarilla común de la mejor calidad y calce que encuentre.

## Suministros

Entre otros, los suministros necesarios si usted o un miembro de su familia está enfermo o en periodo de aislamiento en casa son:

- › termómetro;
- › la mascarilla protectora (como una N95 o KN95) o mascarilla común de la mejor calidad y calce que encuentre;
- › protección para la vista, como protecciones faciales, gafas o anteojos de seguridad;
- › recipientes de basura sin contacto con una bolsa plástica, como un cesto para basura.

Entre otros, los productos de higiene recomendados son:

- › pañuelos y toallas descartables de papel;
- › desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol;
- › detergente para platos, jabón para manos y jabón común para lavar la ropa;
- › productos de limpieza para el hogar;
- › desinfectantes para superficies rígidas que tengan un número de identificación del producto químico (DIN).
  - si no tiene uno al alcance, utilice solución blanqueadora diluida.
- › paños preparados con alcohol o productos de limpieza para aparatos electrónicos.

Lea y siga las instrucciones del fabricante para lograr un uso seguro de los productos de limpieza y desinfección.

Abastezca su casa con estos suministros con anticipación en caso de que usted o algún miembro de la familia tenga que quedarse en su casa porque está enfermo o aislado. Pida ayuda a sus familiares, amigos o vecinos en caso de que pueda comprar usted mismo estos suministros. Cuando reciba las cosas, hágalo de manera segura evitando el contacto si es posible, como recoger los suministros en el pórtico. También puede comunicarse con la entidad de salud pública de su localidad o una organización comunitaria para solicitar asesoramiento, asistencia y recursos.

Siempre que sea posible, quédese en un lugar que tenga acceso a agua potable. Esto facilitará poner en práctica lavarse las manos, limpiar, desinfectar y lavar la ropa.

