



COVID-19

Cuidando **a una persona enferma**

*Consejos para aquellos que cuidan
a una persona que dio positivo en casa*

Cuidando COVID-19 a una persona enferma

Si cuida a una persona con COVID-19 en casa o en entornos que no son de atención médica, siga estos consejos para protegerse y proteger a los demás.



Brinde apoyo

- Ayude al paciente a satisfacer sus necesidades básicas.
- Ayude a la persona enferma a seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos de su médico.
- En la mayoría de los casos, los síntomas duran pocos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
- Pruebe si los medicamentos de venta sin receta médica ayudan a la persona a sentirse mejor.
- Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descanse.
- Ayúdela con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que pueda necesitar.
- Evalúe recurrir a un servicio de entrega a domicilio, si es posible.
- Cuide a sus mascotas y limite el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible.



Esté atento a los signos de alarma

- Tenga a mano el número de teléfono del médico de la persona que cuida.
- Si el estado de la persona empeora, llame a su médico.



Cuándo buscar servicios médicos de emergencia

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión.
- Incapacidad de despertarse o permanecer despierto.
- Coloración azulada en los labios o el rostro.

JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!

Cuidando COVID-19 a una persona enferma



Protéjase

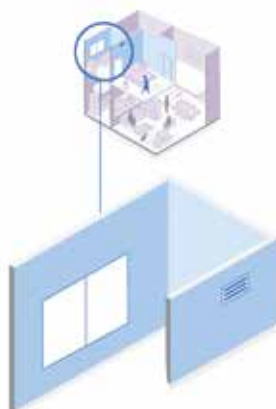
Limite el contacto

- Asigne un dormitorio y un baño separados para la persona enferma.



Abra las ventanas para aumentar la circulación de aire

- Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.
- Evite recibir visitas.



La persona enferma debe aislarse

- La persona enferma debe mantenerse separada de los demás integrantes de la casa.
- Si es posible, la persona enferma debe permanecer en una habitación separada y usar otro baño. Intente mantener una distancia de al menos 1.5mt de la persona enferma.
- Espacios compartidos: si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente.

Aquellos que cuidan a una persona que dio positivo, deben ponerse en cuarentena

- El que cuida, el enfermo y su pareja, y todos los que vivan bajo el mismo techo, deben quedarse en casa.

JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!



Cuidando COVID-19 a una persona enferma

Manténgase alejado

La persona enferma debe comer en su propia habitación, si es posible.

Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente

- Use guantes para manipular los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma.
- Límpiense las manos después de quitarse los guantes o manipular artículos usados por la persona que está cuidando.
- Evite compartir artículos personales.

No comparta

- Evite compartir platos, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o artículos electrónicos (como un teléfono celular) con la persona enferma.

Cuándo usar una mascarilla o guantes

Persona enferma

- La persona enferma debe usar mascarilla al estar cerca de otras personas.
- La mascarilla ayuda a evitar que una persona enferma transmita el virus. Contiene las gotitas respiratorias para que no lleguen a otras personas.
- La mascarilla no puede ser usada por niños menores de 5 años, los que sufren de problemas respiratorios o aquellos que no se la pueden quitar sin ayuda.

Cuidador

- Use guantes al tocar o tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito y orina de la persona enferma. Bote los guantes en un cesto de basura con bolsa y lávese las manos de inmediato.
- La persona encargada de los cuidados debe pedirle a la persona enferma que se coloque una mascarilla antes de ingresar a la habitación.
- El cuidador también debe usar una mascarilla cuando vaya a cuidar al enfermo.



JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!

Cuidando COVID-19 a una persona enferma

Para evitar enfermarse, recuerde poner en práctica las medidas preventivas cotidianas

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia.
- Lávese las manos: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Desinfectante de manos: si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

Limpe y desinfecte la casa

- Limpe y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días: esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavamanos y artículos electrónicos.
- Limpe el área o el artículo que esté sucio con agua y jabón. Luego use un desinfectante de uso doméstico.



- Recuerde seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que está usando el producto de manera segura y eficaz.
- La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico deberían ser eficaces.
- Para limpiar artículos electrónicos, siga las instrucciones del fabricante de todos los productos de limpieza y desinfección. Si no hay indicaciones disponibles, use toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol.
- Aprenda más sobre cómo limpiar y desinfectar su casa.

JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!



Cuidando COVID-19 a una persona enferma

Habitación y baño

- Si usa una habitación y un baño separados: sólo debe limpiar el área en torno a la persona enferma cuando sea necesario, por ejemplo cuando está sucia.
- Si el enfermo se siente capaz, puede limpiar su propio espacio. Entréguele artículos de limpieza personales como pañuelos desechables, toallas de papel y otros productos de limpieza.
- Si comparten el baño: la persona enferma debe limpiarlo y desinfectarlo después de cada uso. En caso de que no sea posible, use una mascarilla y espere un buen rato después de que la persona enferma haya usado el baño, para que usted pueda ingresar a limpiar y usar el baño.



Lave y seque la ropa sucia

- No sacuda la ropa sucia.
- Use guantes para manipular la ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- Lave las prendas según las instrucciones de la etiqueta.
- Use la temperatura de agua máxima permitida.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Seque la ropa lavada completamente, use el ciclo más caliente de ser posible.
- Lávese las manos después de colocar la ropa en la secadora.
- Limpie y desinfecte las cestas para ropa sucia. Lávese las manos al terminar.

JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!

Cuidando COVID-19 a una persona enferma



Use guantes si va a tocar basura

- Bote los guantes y otros artículos contaminados en un cesto de basura con bolsa.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura, y para manipular y desechar los residuos. Lávese las manos al terminar.
- Bote todos los guantes y mascarillas desechables, así como otros artículos contaminados, en un cesto de basura con bolsa.
- De ser posible, use un cesto de basura exclusivo con bolsa para los artículos del enfermo.

Monitoree su propia salud

- Los cuidadores deben quedarse en casa y monitorear su salud para detectar síntomas del COVID-19 mientras cuidan a la persona enferma.
- Los síntomas incluyen dolor de garganta, tos y dificultad para respirar, pero también pueden presentarse otros síntomas. La dificultad para respirar es el signo de advertencia más grave y necesita de atención médica.



JUNTOS PODEMOS PARARLO DE NUEVO!



