



## COVID-19 Guía para cuidado en casa

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen o pueden tener COVID-19 y sus familias o cuidadores:

### INFORMACIÓN PARA PACIENTES DE COVID-19 QUE NO ESTAN HOSPITALIZADOS:

1. **Permanezca en casa.** No salga de su casa, excepto para recibir atención médica, hasta que su proveedor de salud diga que eso está bien. No vaya al trabajo, a la escuela, o lugares públicos, y no use el transporte público o taxis.
2. **Sepárese de otras personas en su hogar.** Lo más que sea posible, quédese en un cuarto diferente que las otras personas en su hogar. Si es posible, use un baño separado. Si debe estar en el mismo cuarto con otras personas, use una máscara facial para prevenir la propagación de gérmenes a otros.
3. **Antes de visitar a su médico, hágales saber.** Llame antes de visitar a su doctor/a para que se puedan preparar para su visita y saber que puede que tenga COVID-19.
4. **Cubra su tos y estornudos.** Para prevenir la propagación de gérmenes a otros, cuando tose o estornude cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel o su manga. Tire sus pañuelos usados en un basurero forrado, y inmediatamente lave sus manos con jabón y agua.
5. **Mantenga sus manos limpias.** Lave sus manos a menudo y a fondo con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Use desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles y si las manos no están visiblemente sucias. Evite tocar sus ojos, nariz, y boca con manos no lavadas.
6. **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos de beber, tazas, utensilios para comer, toallas, cobertores de cama, u otros artículos con otras personas en el hogar. Estos artículos pueden ser lavados a fondo después de su uso con jabón y agua tibia.
7. **Monitoree la enfermedad.** Si la enfermedad empeora (dificultad para respirar, dolor en el pecho), obtenga atención médica de inmediato. Antes, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene, o puede que tenga, una infección de COVID-19. Esto ayudaría a su proveedor a tomar los pasos para evitar que otros se infecten.

Estas recomendaciones deben seguirse hasta que sus resultados muestren que no tiene el COVID-19, o, 10 días después de que se desaparezca su fiebre si su prueba muestra que ha sido infectado.

### INFORMACION PARA CUIDADORES Y MIEMBROS DEL HOGAR DE PACIENTES CON COVID-19:

Personas que viven con o proveen cuidado para pacientes de COVID-19 deben:

1. Limite a los visitantes a solo las personas que están cuidando a los pacientes.
  - a. Lo más que sea posible, cualquier persona que no este cuidando al paciente debe permanecer en otra casa o quedarse en otros cuartos. También deben usar un baño separado si es posible



- b. Mantenga a las personas mayores de edad y las personas que tienen un sistema inmune pobre o que tengan condiciones de salud crónicas lejos de la persona. Esto incluye personas con diabetes, afecciones crónicas del corazón, pulmones o riñones.
2. **Asegúrese que los lugares compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire.** Abra las ventanas o use un aire acondicionado si es posible.
3. **Lave sus manos.** Las personas en el hogar deben lavar sus manos a menudo y a fondo con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos, especialmente antes de comer y después de usar el baño. Use desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles y si las manos no están visiblemente sucias. Evite tocar sus ojos, nariz, y boca con manos no lavadas.
4. **Use equipo de protección personal (PPE por sus siglas en inglés)** p.ej, mascar facial, bata, y guantes cuando toque o tiene contacto con la sangre, fluidos corporales y/o secreciones del paciente, como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea. Tírelos a la basura después de su uso y no los reutilice. Lávese bien las manos e inmediatamente después de quitarse la máscara facial, la bata, y los guantes.
5. **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos de beber, tazas, utensilios para comer, toallas, cobertores de cama, u otros artículos con otras personas en el hogar. Siga las instrucciones de limpiar abajo.
6. **Limpie todas las superficies de “mayor tráfico”,** como mostradores, mesas, pomos de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, todos los días con desinfectantes domésticos. También, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, fluidos corporales, y/o secreciones o excreciones sobre ellos.
7. Instrucciones de limpieza
  - a. Siga las recomendaciones proporcionadas en la etiqueta del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar cuando aplique el producto, como usando guantes o batas, y asegurándose de tener buena ventilación durante el uso del producto.
  - b. Use una solución de blanqueador diluido o un desinfectante domestico con una etiqueta que diga “aprobado por la EPA”. Para hacer una solución de cloro en casa, agregue 1 cucharada de cloro a 1 cuarto (4 tazas) de agua. Para un suministro mas grande, agregue ¼ de taza de cloro a 1 galón (16 tazas) de agua.
  - c. Lave muy bien su ropa.
  - d. Quítese la ropa inmediatamente y lave la ropa o la ropa de cama que contenga sangre, fluidos corporales y/o secreciones o excreciones en ellas.
  - e. Use guantes desechables mientras manipule artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
  - f. Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de la lavandería o artículos de ropa y detergente. En general, lave y seque con la temperatura más calientita que recomiendan las etiquetas de la ropa.
  - g. Ponga guantes desechables, batas, máscaras faciales, y otros artículos contaminados en un basurero forrado antes de desecharlo con otros desechos domésticos. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos.



8. **Monitoree la enfermedad de los pacientes.** Si se están enfermando (problemas para respirar, dolor en el pecho), llame a su proveedor médico y dígame al personal médico que la persona tiene o está siendo evaluada por una nueva infección por coronavirus. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten.
9. Es importante tener en cuenta que los cuidadores y los miembros del hogar que no siguen estas instrucciones cuando están en contacto cercano con el paciente pueden considerarse "contactos cercanos" y deben monitorear su salud. A continuación, hay información para contactos cercanos.
  - a. **INFORMACIÓN PARA CONTACTOS CERCANOS DE PACIENTES DE COVID-19:**
  - b. Las personas que han tenido un contacto cercano a una persona que se confirmó que tienen COVID-19 o que están siendo evaluadas por el deben:
10. **Monitoree su salud.** Empiece del día que tuvo contacto cercano con el paciente y continúe durante 14 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona. Este atento a estos signos y síntomas:
  - a. Fiebre. Tome su temperatura dos veces diarias.
  - b. Tos.
  - c. Falta de aliento o dificultad para respirar.
  - d. Otros síntomas tempranos para tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y secreción nasal.
11. Si desarrolla una fiebre o cualquiera de estos síntomas, llame a su proveedor de salud médica y déjele saber que ha tenido un contacto cercano con un paciente de COVID-19 para que ellos se preparen. Pregúntele a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o del estado.
12. **Si después de 14 días no tiene síntomas, puede continuar con sus actividades diarias, como yendo al trabajo, la escuela, o otros lugares públicos.**

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

