

COVID-19

Guía para el cuidador

Enero de 2021

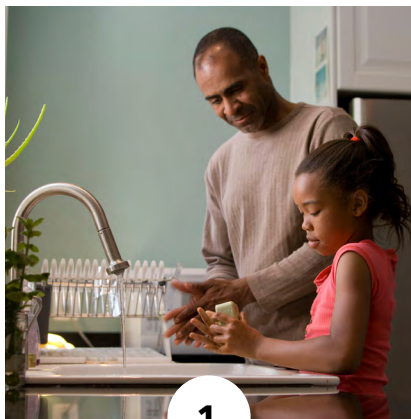


Visite kp.org/guiacovid19 para lo siguiente:

- + Ver este folleto en español**
- + View this booklet in English**
- + 閱讀本手冊的中文版**
- + Xem tập sách này bằng tiếng Việt**
- + Ver videos y recibir otros consejos útiles**

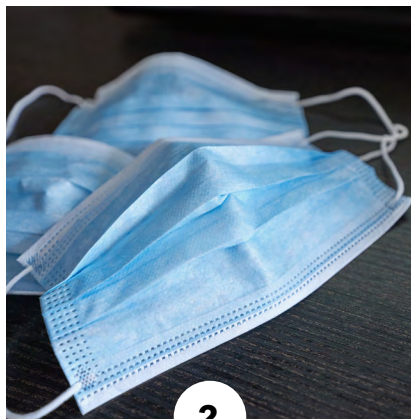
El contenido de este folleto no reemplaza las recomendaciones del médico. La información corresponde al mes de julio de 2020. Se adaptó de material creado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Organización Mundial de la Salud, la Agencia de Protección Ambiental y la Administración de Alimentos y Medicamentos.

Índice



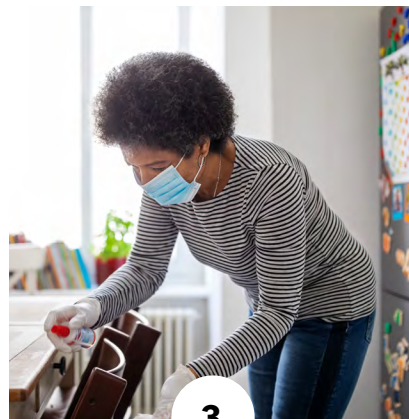
Cómo parar la propagación

Página 1



Cómo usar los elementos del kit

Página 8



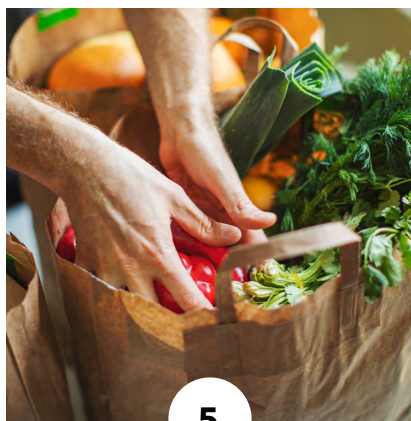
Cómo cuidar la casa

Página 26



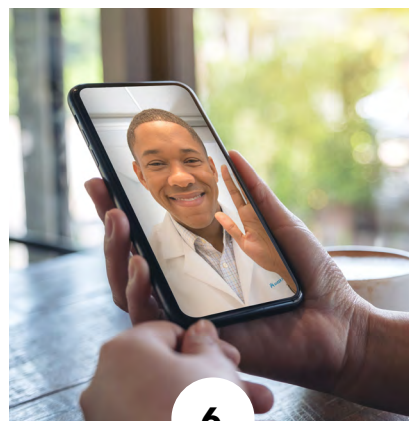
Cómo cuidar a los demás

Página 36



Actividades diarias

Página 58



Cómo recibir ayuda

Página 68

Folleto de consulta

**Quiero
recibir más
información
sobre...**

**Quiero
entender
mejor qué
hacer si...**

**Cómo usar los
elementos del kit**

Página 9

**Soy cuidador de
alguien con COVID-19**

Página 37

**Cómo
cuidarme**

Página 38

**Estoy embarazada
o tengo hijos**

Páginas 51, 53

**Cómo limpiar y
desinfectar mi casa**

Página 27

**Tengo una condición
médica preexistente**

Página 45

**Lo que más
me preocupa
es...**

**Necesito
saber...**

**Quiero una
explicación
simple de los
métodos de
prevención,
como...**

**Cómo prevenir
la enfermedad**

Página 2

**Cómo cuidar
a mi mascota**

Página 56

Lavado de manos

Página 19

**Cómo cuidarme y,
al mismo tiempo,
cuidar a los demás**

Página 38

**Cómo vivir en una
casa compartida**

Página 34

**Uso de mascarillas
y guantes**

Páginas 9, 15

**Cómo controlar el
estrés y mantener
una actitud positiva**

Página 41

**Cómo recibir
ayuda por teléfono
o por internet**

Página 69

**Limpieza, lavado
de la ropa y tareas
del hogar**

Página 27



1

Cómo parar la propagación

Como cuidador de una persona con COVID-19, puede tomar medidas importantes para evitar que el virus se propague dentro y fuera de su casa. Comparta esta información con todas las personas que vivan en su casa, incluida la persona con COVID-19.

Medidas esenciales para detener la propagación



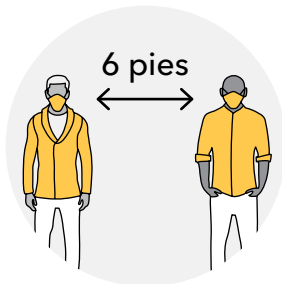
Como una de las personas que vive en su casa tiene COVID-19 y es posible que usted haya tenido contacto con el virus, **debe quedarse en casa** hasta que termine el tiempo de cuarentena.



Lávese las manos con agua y jabón a menudo y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Los que viven en la casa deben usar mascarilla cuando estén en la misma habitación o en el mismo espacio, y cuando salgan de la casa.



Manténgase, por lo menos, a 6 pies de distancia de otras personas. La mascarilla no reemplaza el distanciamiento físico.



Evite usar el transporte público, viajes compartidos y taxis.



Haga las compras y otros recados de forma electrónica o por teléfono o pídale a un vecino que lo haga por usted.



Pídale a la persona enferma que, si estornuda o tose, **se cubra la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.



Limpie y desinfecte todos los días las superficies que se tocan a menudo.



Aísle a la persona enferma. En la medida de lo posible, que use una habitación y un baño diferentes.

Medidas esenciales para detener la propagación: —————



Quédese en casa

Como una de las personas que vive en su casa tiene COVID-19 y es posible que usted haya tenido contacto con el virus, debe quedarse en casa hasta que termine el tiempo de cuarentena. No salga, a menos que sea para recibir atención médica. Si tiene síntomas, llame al médico. Si tiene dificultad para respirar o cree que tiene una emergencia, llame al 911.



Use mascarilla

En una casa donde hay COVID-19, es importante que todos usen mascarilla para evitar que el virus se propague. El virus puede quedar en el aire durante mucho tiempo; por eso, cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla si debe estar cerca de otras personas o de mascotas, especialmente dentro de la casa.

Si no puede ponerse una mascarilla (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar) y tiene que estornudar o toser, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el codo.

El cuidador debe usar mascarilla cuando esté en la misma habitación o en el mismo espacio que la persona enferma y otras personas.

La persona enferma debe usar mascarilla lo más que pueda, incluso aunque esté aislada, para reducir la posibilidad de transmitir el virus a otras personas.

Las demás personas que viven en la casa deben usar mascarilla cada vez que estén en la misma habitación o en el mismo espacio que otras personas y cuando salgan de la casa.

Medidas esenciales para parar la propagación:



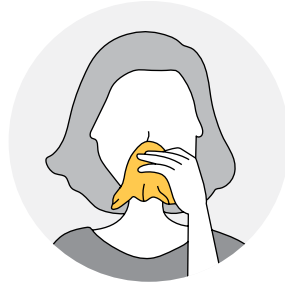
Lávese las manos a menudo

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y hágalo a menudo. Hacerlo es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño y también antes de comer o hacer la comida.

Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos. Use un desinfectante a base de alcohol que tenga, al menos, 60 % de etanol o 70 % de alcohol isopropílico. Pásese el producto por toda la superficie de las manos y frótelas hasta que queden secas.

Lavarse con agua y jabón durante al menos 20 segundos es la mejor opción, sobre todo si ve que tiene las manos sucias.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar

La persona enferma tiene que cubrirse la nariz y la boca si tose o estornuda. Todos los que viven en la casa deben hacerlo también como medida de prevención.

- + Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable.
- + Tire inmediatamente a la basura los pañuelos desechables usados.
- + Lávese las manos de inmediato con agua y jabón durante, por lo menos, 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, límpiense con un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga, como mínimo, 60 % de etanol o 70 % de alcohol isopropílico. Pásese el desinfectante por toda la superficie de las manos y frótelas hasta que queden secas.



Evite compartir objetos de uso personal

No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas que vivan en su casa.

Después de usar estos objetos, lávelos bien con agua y jabón o póngalos en el lavavajillas.

Al comer, la persona enferma debe usar platos, cubiertos y otros productos desechables.

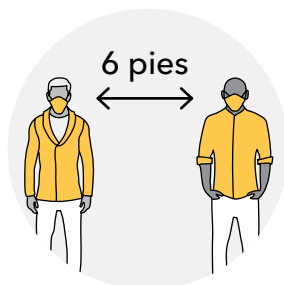
Lave las toallas, la ropa de cama y la ropa sucias con el detergente de siempre y el agua más caliente que se pueda usar y seque bien todo.

Medidas esenciales para detener la propagación:



Separe a la persona enferma de los demás

En la medida de lo posible, la persona enferma debe quedarse en una habitación propia y estar separada de las demás personas y de las mascotas de la casa. Si es posible, debe usar un baño propio. Si tiene que estar en contacto con otras personas o con animales dentro o fuera de la casa, la persona enferma debe usar mascarilla y mantener el distanciamiento físico.



Si la persona enferma no puede aislarse en una habitación propia

- + Use mascarilla lo más a menudo posible, sobre todo cuando hay otras personas cerca.
- + Establezca un espacio de 6 pies alrededor de la persona enferma y no deje que nadie más entre en ese espacio.
- + Si tiene una sábana o algo similar, cuélguelo a una distancia de 6 pies de la persona enferma para indicar dónde está el espacio.
- + Limpie a menudo los objetos personales y las superficies que se toquen con frecuencia en esa habitación, sobre todo después de que los use la persona enferma.
- + Establezca un espacio para los objetos de la persona enferma o pídale que marque con cinta o notas adhesivas los objetos que tocó en la habitación para desinfectarlos después.
- + Asegúrese de que la habitación tenga buena circulación de aire. En la medida de lo posible, abra una ventana y encienda un ventilador para que entre y circule aire fresco.

Medidas esenciales para parar la propagación:



Limpie y desinfecte las superficies de la casa que se toquen con frecuencia

En la medida de lo posible, la persona enferma tiene que limpiar su habitación y su baño para limitar las posibilidades de contacto de los demás con el virus.

Limpie y desinfecte a menudo las superficies que se toquen con frecuencia, como teléfonos, controles remotos, mesas, barras, mostradores, picaportes, instalaciones del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesas de noche.

- + Limpie y desinfecte las zonas que tal vez tengan restos de sangre, heces o líquidos corporales.
- + Use productos de limpieza y desinfectantes para el hogar. Si una zona u objeto está sucio, límpielo con agua y jabón o con otro detergente. Después use un desinfectante para el hogar.



Evite salir de casa

La persona enferma debería evitar salir de casa. Si el cuidador o las otras personas que viven en la casa tienen que salir, es muy importante que traten de no usar el transporte público, viajes compartidos o taxis. Si tienen que usar el transporte público, es muy importante que hagan lo siguiente:

- + Usen mascarilla.
- + Se sienten o se paren en el autobús o tren lo más lejos posible de las demás personas.
- + Intenten usar el transporte público en el horario en que haya menos gente.
- + Se laven las manos o usen desinfectante para manos inmediatamente después de bajarse del transporte público.
- + Eviten tocarse la cara.
- + Consideren otros medios de transporte o ir en bicicleta o caminando.

Medidas esenciales para parar la propagación:



Llame al médico antes de la consulta

Si usted, como cuidador, u otra persona que vive en la casa tienen consulta con el médico y no puede pasarse para una fecha posterior, llamen al consultorio e informen de que viven en una casa donde hay una persona con COVID-19. La llamada ayudará a que el personal del consultorio se proteja y a que proteja a los demás pacientes.

Debido a la COVID-19, muchas consultas médicas de control se pasan a una fecha posterior o se hacen por teléfono o video. Se brindan servicios de idiomas sin costo.



Descanse y manténgase hidratado

Tenga cuidado de que la persona enferma descanse y beba mucha agua para que se mantenga hidratada. Como ayuda para sentirse mejor, la persona enferma puede tomar medicamentos de venta sin receta, como paracetamol.



Observe los síntomas

Siga las indicaciones del médico o del equipo de atención.

Observe atentamente los síntomas. Si alguna de las personas que vive en la casa comienza a tener síntomas o los síntomas que ya tiene empeoran, llame al médico de inmediato.

Es recomendable tomarse la temperatura dos veces al día y llevar un registro de lo medido. No olvide lavarse las manos antes y después de usar el termómetro. Además, después de usar el termómetro, lávelo con agua y jabón o con un paño con alcohol. Guárdelo en un lugar seguro.



2

**Cómo usar
los elementos
del kit**



Mascarillas desechables

Las mascarillas desechables son fundamentales para ayudar a prevenir la propagación del virus. Los microbios y el virus pueden vivir en la mascarilla, así que hay que usarla una vez y tirarla a la basura. Aquí se explica cómo usar las mascarillas desechables:

¿Quién debe usarlas?

- El cuidador
- Las personas que viven en la casa
- La persona enferma

Indicaciones de uso

- Reutilizable
- Desechable

Cuidador

El cuidador debe usar mascarilla cuando esté en la misma habitación o en el mismo espacio que la persona enferma y otras personas.

Persona enferma

La persona enferma debe usar mascarilla lo más que pueda, incluso aunque esté aislada, para reducir la posibilidad de transmitir el virus a otras personas.

Personas que viven en la casa

Las demás personas que viven en la casa deben usar mascarilla cada vez que estén en la misma habitación o en el mismo espacio que otras personas y cuando salgan de la casa.



Mascarillas desechables *(continuación)*

Recomendaciones generales

LO BÁSICO

- + En una casa donde hay COVID-19, es importante que todos usen mascarilla para evitar que el virus se propague.
- + Sobre todo es importante que el cuidador use mascarilla cuando interactúe con la persona enferma.
- + No se debe colocar mascarilla a una persona que no pueda quitársela sin ayuda.

LO QUE DEBE HACER

- + Si la mascarilla se daña o se ensucia o si tiene dificultad para respirar cuando la tiene puesta, aléjese, por lo menos, 6 pies de la persona enferma, quítese la mascarilla, deséchela con los cuidados debidos y reemplácela por una nueva.
- + Lávese siempre las manos antes y después de usar la mascarilla y después de acomodársela o tocar la parte que cubre la boca y la nariz.

LO QUE NO DEBE HACER

- No** use una mascarilla desechable más de una vez.
- No** comparta la mascarilla con otras personas. Cada persona debe usar su propia mascarilla.
- No** toque la parte que cubre la boca y la nariz, porque ahí quedan atrapados los microbios. Toque solo las cintas o tiras.
- No** le ponga mascarilla a un niño menor de 2 años.
- No** le ponga mascarilla a una persona que tenga dificultad para respirar o que esté inconsciente o incapacitada.

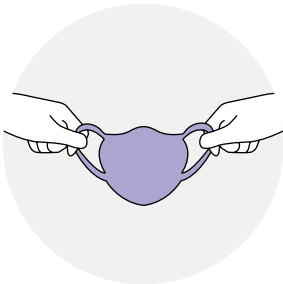
Mascarillas desechables *(continuación)*



Cómo ponerse la mascarilla



- 1 Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después séquelas.
- 2 Tenga cuidado de que la parte de adelante de la mascarilla esté adelante: los pliegues deben abrirse en la dirección contraria a la cara y, si está, la parte de metal que cubre la nariz debe estar arriba.
- 3 Solo agarre las cintas. Tome una y pásesela por detrás de una oreja. Haga lo mismo con la otra.
- 4 Cúbrase la nariz y la boca con la mascarilla y no deje que haya espacios entre el borde de la mascarilla y la cara. Acomódese la parte de metal para que quede bien fija en el puente de la nariz. Al usar la mascarilla, debe poder respirar y sentirse cómodo.
- 5 Lávese las manos (siga el paso 1).



Cómo no debe usarse la mascarilla



NO
use la mascarilla por
debajo de la nariz.



NO
toque la tela de la
parte de adelante de
la mascarilla.



NO
deje el mentón
expuesto.



NO
deje la mascarilla
debajo del mentón.



Mascarillas desechables *(continuación)*

Cómo quitarse la mascarilla

- 1 Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla.
- 2 Intente no tocar la parte de la mascarilla que cubre la nariz y la boca, ya que podría estar infectada.
- 3 Quítese la mascarilla agarrándola solo de las tiras o cintas.
- 4 Tire la mascarilla en una de las bolsas de basura especiales que vienen en este kit.
- 5 Lávese las manos (siga el paso 1).

Mascarillas desechables *(continuación)*



Preguntas frecuentes

P.: ¿Cuándo debo usar mascarilla?

R.: En una casa donde hay COVID-19, es importante que todos usen mascarilla para prevenir que el virus se propague. Sobre todo es importante que el cuidador use mascarilla cuando interactúe con la persona enferma.

P.: ¿Puedo volver a usar una mascarilla desechable?

R.: No. Después de interactuar con la persona enferma, tire la mascarilla a la basura y use una nueva la próxima vez.

P.: ¿Debo usar mascarilla cuando salgo de la casa?

R.: La persona enferma que vive en su casa y los que hayan estado en contacto con ella tienen que quedarse en casa. Si necesita salir, use mascarilla siempre. Trate de pensar maneras de comprar lo que necesita sin salir de casa.

P.: ¿Mi hijo tiene que usar mascarilla?

R.: Si tiene menos de 2 años, no tiene que usar mascarilla. Si tiene 2 años o más, sí.

Termómetro digital y algodón mojado en alcohol



Los termómetros digitales se usan para medir la temperatura de las personas que viven en su casa, sobre todo la del cuidador y la de la persona enferma. El algodón mojado en alcohol se usa para higienizar el termómetro después de cada uso.

¿Quién debe usar esto?

- El cuidador
- Las personas que viven en la casa
- La persona enferma

Indicaciones de uso

- Reutilizable
- Desechable

Recomendaciones generales

LO BÁSICO

- + Use un termómetro digital para medir la temperatura del cuidador, la persona enferma y las personas que viven en la casa, según las indicaciones del equipo de atención.
- + Anote los resultados de las mediciones de temperatura en el registro que viene en el kit.

LO QUE DEBE HACER

- + Siga las indicaciones que están con el termómetro digital.
- + Lávese las manos e higienice el termómetro antes y después de cada uso con el algodón mojado en alcohol que viene en el kit.
- + Informe a su médico si tiene fiebre (más de 100,4 °F [38 °C]).

LO QUE NO DEBE HACER

No comparta el termómetro con nadie sin higienizarlo después de cada uso.

Modo de uso

- 1 Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después séquelas.
- 2 Higienice todo el termómetro con algodón mojado en alcohol, en especial la parte que se mete en la boca.
- 3 Siga las indicaciones que vienen con el termómetro para medir la temperatura.
- 4 Lávese las manos e higienice el termómetro. Guarde el termómetro y el algodón mojado en alcohol en un lugar seguro.



Guantes

Los guantes son para el cuidador, que debe usarlos al cuidar a la persona enferma. Aquí se indica cómo y cuándo usar los guantes.

¿Quién debe usarlos?

- ☒ El cuidador
- ☐ Las personas que viven en la casa
- ☐ La persona enferma

Indicaciones de uso

- ☐ Reutilizable
- ☒ Desechable

Recomendaciones generales

LO BÁSICO

- + Los guantes crean una barrera entre las manos y los objetos o las superficies infectados. Por eso debe usar guantes al desinfectar superficies y objetos de su casa y al cuidar a la persona enferma.
- + Los guantes no reemplazan otras medidas de precaución, como el distanciamiento físico, el lavado de manos y el uso de mascarillas.

LO QUE DEBE HACER

- + Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos después de sacarse los guantes.
- + Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos.

LO QUE NO DEBE HACER

No vuelva a usar los guantes. Cada par de guantes debe usarse una vez y después hay que tirarlos a la basura.

No se toque la cara con los guantes puestos, ya que pueden tener microbios de los objetos o las superficies que toca.



Guantes *(continuación)*

Cómo ponerse los guantes



Póngase un guante y después el otro. Tenga cuidado de que no queden sueltos y de que no tengan ningún corte ni agujero. Si usa mangas largas, puede estirar el guante para que el puño quede dentro y no haya piel expuesta.

Preguntas frecuentes

P.: ¿La persona enferma tiene que usar guantes?

R.: Si la persona tiene síntomas o le dio positivo la prueba, no se recomienda que use guantes.

P.: ¿Cuántas veces puedo usar un par de guantes?

R.: No vuelva a usar los guantes. Después de cada uso, tire los guantes a la basura con los cuidados debidos.

P.: ¿Tengo que usar guantes cuando salgo de casa?

R.: No. Si tiene que salir de casa, no necesita usar guantes. Use guantes solo cuando limpie y desinfecte su casa o cuando cuide a una persona enferma.



Guantes (continuación)

Cómo quitarse los guantes



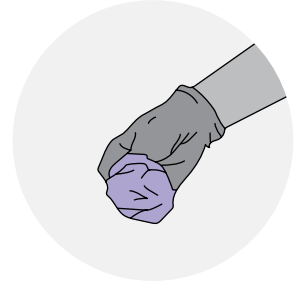
1

Sin sacarse el otro guante, agarre o pellizque un guante por la parte de afuera y cerca de la muñeca sin tocar la piel de forma directa.



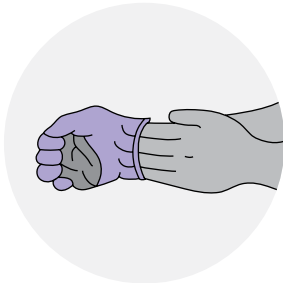
2

Quítese el guante alejándolo del cuerpo de modo tal que la parte interior quede mirando para arriba.



3

Agarre el guante que se quitó con la mano que sigue teniendo puesto el guante.



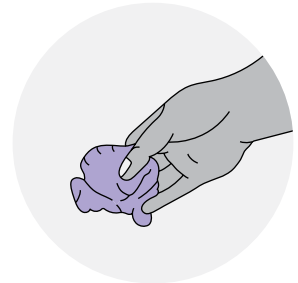
4

Meta la mano sin guante por debajo de la abertura del guante que está a la altura de la muñeca de la otra mano.



5

Vuelva a quitarse el guante alejándolo del cuerpo de modo tal que la parte interior quede mirando para arriba. Terminará sosteniendo los dos guantes con la parte de adentro por afuera y uno dentro del otro.



6

Tire los guantes a la basura con los cuidados debidos. No vuelva a usarlos.



7

Lávese las manos.



Platos y cubiertos desechables

Los platos y cubiertos desechables están para que los use la persona enferma al comer. Ayudan a prevenir el contacto con los microbios de la persona enferma y a limitar la exposición del cuidador al virus.

¿Quién debe usarlos?

- ☐ El cuidador
- ☐ Las personas que viven en la casa
- ☒ La persona enferma

Indicaciones de uso

- ☐ Reutilizable
- ☒ Desechable

Modo de uso

1

Deje los platos y cubiertos desechables en un sitio seguro de la cocina u otro lugar, como un armario en que solo se guarden los objetos de la persona enferma.

2

El cuidador debe lavarse las manos, ponerse guantes y mascarilla, poner la comida en el plato y llevársela a la persona enferma. Después de darle la comida, el cuidador debe quitarse los guantes y la mascarilla y tirarlos a la basura. Luego, debe lavarse las manos.

3

Cuando termine de comer, la persona enferma tiene que tirar los platos y cubiertos usados en la bolsa de basura que tiene en su habitación. Si no quieren tener platos sucios en la bolsa de la habitación, el cuidador puede lavarse las manos, ponerse mascarilla y guantes, quitar los platos sucios y tirarlos en la bolsa de basura de la cocina donde se tira solamente eso. Después tiene que quitarse los guantes y la mascarilla, tirarlos a la basura y lavarse las manos.



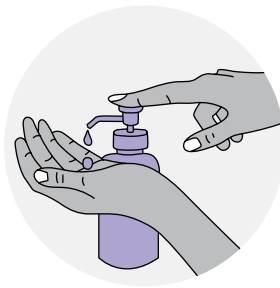
Jabón

Lavarse las manos a menudo con agua y jabón es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir que se propague el virus. Instale un dispensador de jabón en un lugar de uso común, como la cocina. Instale otro en el baño. Deje uno para que solo lo use la persona enferma.

Modo de uso

**1**

Mójese las manos con agua del grifo (tibia o fría), cierre el grifo y póngase jabón.

**2**

Frótese las manos hasta que se haga espuma. Enjabone el dorso de las manos y la zona que está entre los dedos y la que está debajo de las uñas.

**3**

Frótese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Tararee entera la canción de "Feliz cumpleaños" dos veces.

**4**

Enjuáguese bien las manos con agua limpia que se pueda tomar.

**5**

Séquese las manos con una toalla limpia o deje que se sequen con el aire.



Desinfectante para manos



Use desinfectante para manos si no tiene agua y jabón.

Recomendaciones generales

LO BÁSICO

- + Lavarse bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos es una de las mejores formas de quitar los microbios y los virus de las manos. Pero si no tiene agua y jabón usar desinfectante para manos que tenga, al menos, 60 % de etanol o 70 % de alcohol isopropílico puede ayudar a prevenir enfermedades y la propagación de microbios y virus a otras personas.
- + Cuando lavarse las manos o usar desinfectante para manos:
 - Después de ir al baño y antes y después de comer.
 - Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
 - Después de tocar superficies u objetos que otras personas tocan a menudo, como picaportes, interruptores de luz y encimeras.

LO QUE DEBE HACER

- + Deje los desinfectantes para manos a base de alcohol fuera del alcance de los niños y supervise cómo lo usan. Enséñeles cómo usar el desinfectante.
- + Póngase el desinfectante en las manos (una cantidad del tamaño de una moneda).
- + Frótese las manos de modo tal que el producto cubra toda la superficie de los dedos, los pulgares, la palma y el dorso de las manos hasta que sienta que están secas (unos 20 segundos de frotar y secar las manos con el aire).
- + Asegúrese de tener las manos completamente secas antes de tocar superficies, sobre todo si son de metal, porque podría recibir una descarga de electricidad estática.

LO QUE NO DEBE HACER

- No** se seque las manos con una toalla ni les pase ningún paño, ya que hacerlo eliminará el desinfectante y su capacidad de combatir microbios.
- No** se toque los ojos, la boca ni la nariz inmediatamente después de usar desinfectante para manos a base de alcohol, ya que hacerlo puede causar irritación.
- No** lo use antes de usar fuego o cocinar, ya que los principios activos son inflamables.
- No** beba ni trague desinfectante para manos a base de alcohol. Puede ser tóxico.
- No** lo guarde en lugares que estén a más de 105 °F (40 °C), como su carro durante el verano.

Desinfectante para manos *(continuación)*



Preguntas frecuentes

P.: ¿Dónde se debe guardar el desinfectante para manos?

R.: El desinfectante para manos debe guardarse fuera de la vista y el alcance de los niños. No debe guardarse en lugares que tengan una temperatura de más de 105 °F (40 °C), ya que cambiará su consistencia y perderá eficacia.

P.: ¿Siempre puedo usar desinfectante para manos en lugar de agua y jabón?

R.: No. Si ve que tiene las manos sucias o engrasadas, es posible que el desinfectante no actúe tan bien a la hora de matar microbios. Se recomienda lavarse bien con agua y jabón.

P.: ¿Qué hago si el desinfectante para manos me produce sarpullido o alguna otra reacción alérgica?

R.: Si observa una reacción intensa al usar desinfectante para manos, llame al médico.

P.: ¿Qué se hace si alguien tiene eccema u otra condición médica en la piel y no puede usar desinfectantes a base de alcohol?

R.: Lávese bien las manos con agua y un jabón que no le irrite la piel. Séquese las manos con golpecitos suaves. Si es necesario, póngase una crema hidratante sin perfume ni colorantes.

Espray desinfectante



Limpiar y desinfectar las superficies de su casa ayuda a prevenir que se propague el virus de la COVID-19.

Recomendaciones generales

LO BÁSICO

La diferencia entre limpiar y desinfectar:

Limpiar significa quitar el polvo y la suciedad de las superficies. Es posible que no mate los microbios, pero es un primer paso importante antes de desinfectar.

Desinfectar significa usar productos químicos de limpieza que matan los microbios. Como matan los microbios que están en una superficie limpia, se puede reducir aún más el riesgo de que se propague la infección.

LO QUE DEBE HACER

- + Lea las instrucciones de los productos de limpieza y desinfectantes que usa.
- + Use los elementos de protección debidos.
- + Para que las superficies se puedan limpiar y desinfectar con los cuidados debidos, siga las instrucciones que están en la etiqueta del producto o pruébelo antes en un lugar pequeño y recluido.
- + Cuando use desinfectantes, una buena idea es abrir una ventana o asegurarse de que haya buena ventilación.

LO QUE NO DEBE HACER

No mezcle sustancias ni soluciones de limpieza.

No beba ni haga gárgaras con productos de limpieza ni desinfectantes.

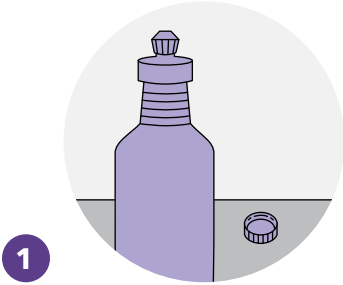
No se rocíe la piel ni las manos con productos de limpieza ni desinfectantes.

No ponga productos de limpieza ni desinfectantes en la comida.

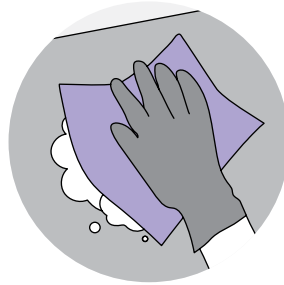


Espray desinfectante *(continuación)*

Cómo limpiar y desinfectar la casa

**1**

Para preparar el desinfectante, desenrosque la tapa y quite la protección de aluminio. Enrosque la boquilla pulverizadora en la botella.

**2**

Póngase guantes desechables. Limpie las superficies con agua y jabón o un producto de limpieza para el hogar, y con papel de cocina o trapos.

**3**

Apriete suavemente el pulverizador de la botella para esparcir el desinfectante en la superficie limpia. Moje toda la superficie y deje actuar 5 minutos.

**4**

Pase un paño en las zonas donde la solución no se evaporó.

**5**

Al finalizar, presione el pulverizador hacia abajo para bloquearlo. Guarde el producto fuera del alcance de los niños. Deseche el papel de cocina, o bien, lave el trapo en agua caliente con jabón.

**6**

Quítese los guantes y deséchelos con los cuidados debidos y después lávese las manos.



Espray desinfectante *(continuación)*

Cómo limpiar y desinfectar la casa *(continuación)*

Otras soluciones de limpieza

Si se puede usar en la superficie, podría emplear una solución de cloro diluido de uso doméstico. Mezcle 1/3 de taza de cloro con un galón de agua, o bien 20 ml de cloro con un litro de agua. Recuerde usar guantes desechables al preparar la mezcla y al usar la solución. No mezcle cloro con ningún otro producto de limpieza ni desinfectante.

Preguntas frecuentes

P.: Si un familiar tiene asma o alguna otra enfermedad respiratoria crónica, ¿cómo desinfecto las superficies de la casa con los cuidados debidos?

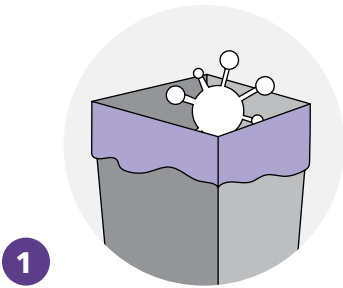
R.: Pídale indicaciones a su médico. Para reducir la exposición por inhalación, humedezca las toallas de papel o un trapo con desinfectante y limpie las superficies con eso en lugar de rociarlas. Siga las indicaciones que están en el envase del desinfectante para conocer las medidas de seguridad.

Bolsa de basura



Estas bolsas se usan para la basura que se genera al cuidar a la persona enferma en la casa.

Modo de uso



1

En la habitación de la persona enferma, ponga una bolsa de basura en un bote que se use solo para recoger los elementos y platos usados, la basura y las mascarillas y los guantes del cuidador.

Ponga otra bolsa de basura especial en un lugar común, como la cocina, para tirar los objetos que hayan estado cerca de la persona enferma o para tirar los elementos de limpieza. Avise a las personas que viven en la casa que no usen esta "bolsa de basura especial".



2

Use guantes desechables al quitar las bolsas de basura y al manipular la basura y deshacerse de ella.



3

Lávese las manos después de manipular residuos o la bolsa de basura.

A woman with dark curly hair, wearing a light blue surgical mask and white gloves, is leaning over a wooden table. She is holding a small bottle of disinfectant with a red cap and is applying it to the table surface. She is wearing a black and white striped long-sleeved shirt and blue jeans. In the background, there is a window with white frames, a potted plant, and a bookshelf with colorful books.

3

Cómo cuidar su casa

Cómo limpiar y desinfectar su casa



Consejos para limpiar

- + Use guantes reutilizables o desechables para hacer la limpieza y la desinfección normales.
- + Antes de nada, limpie la superficie con agua y jabón. Después use desinfectante.
- + Limpiar con agua y jabón quita microbios, suciedad e impurezas de la superficie. Desinfectar elimina los microbios de las superficies.
- + Limpie con regularidad las superficies que se tocan a menudo. Algunas superficies que se tocan con frecuencia: mesas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, agarraderas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, fregaderos, etc.
- + Lávese las manos al terminar de limpiar y desinfectar.



Consejos para desinfectar

- + Se recomienda usar un desinfectante que esté en la siguiente lista:
www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.
(El espray desinfectante que viene en este kit está en esa lista y debe usarse según se describe allí).
- + Si usa un desinfectante que no está en la lista de la EPA, siga las instrucciones de la etiqueta del producto para usarlo de la forma segura y debida. La mayoría de los productos recomiendan lo siguiente:
 - Antes de nada, quite las partículas o el polvo de la superficie.
 - Mantenga la superficie húmeda durante un tiempo (ver la etiqueta del producto) para desinfectar.
 - Use guantes y tenga cuidado de que haya buena ventilación en el ambiente al usar el producto.
 - Cuando termine, lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos.

Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*

Consejos para desinfectar

(continuación)

Las soluciones de cloro diluido para el hogar también sirven si se pueden usar en la superficie que quiere desinfectar.

- + Lea la etiqueta para ver si el cloro se puede usar para desinfectar y tenga cuidado de que el producto no esté vencido. Algunos cloros, por ejemplo, los que se pueden usar sin problema en ropa de color o como blanqueadores, no sirven para desinfectar.
- + El cloro para el hogar que no está vencido es eficaz contra el coronavirus si está diluido de manera correcta.
- + Siga las instrucciones del fabricante sobre el uso y la ventilación debida del ambiente. Nunca mezcle cloro para el hogar con amoníaco ni con otro producto de limpieza.
- + Para hacer una solución de cloro, mezcle 75 ml (1/3 taza) de cloro con un galón de agua, o bien 20 ml de cloro con un litro de agua.
- + Deje reposar la solución en un recipiente limpio durante al menos 1 minuto.
- + La solución que haga será eficaz para desinfectar por un máximo de 24 horas. Después de eso, deshágase de la solución y prepare una nueva.

LO QUE DEBE HACER

- + Lea las instrucciones de los productos de limpieza y desinfectantes que usa.
- + Use los elementos de protección debidos.

LO QUE NO DEBE HACER

- + **No** mezcle sustancias ni soluciones de limpieza.
- + **No** beba ni haga gárgaras con productos de limpieza ni desinfectantes.
- + **No** se rocíe la piel ni las manos con productos de limpieza ni desinfectantes.
- + **No** ponga productos de limpieza ni desinfectantes en la comida.
- + **No** limpie ni bañe a las mascotas con desinfectantes u otros productos que no estén aprobados para uso en animales.

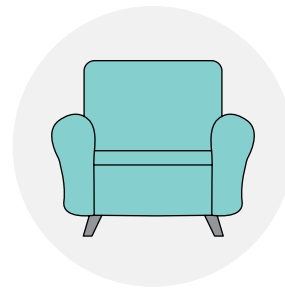
Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*

En el caso de las telas y las superficies blandas, como pisos alfombrados, alfombras, objetos tapizados y cortinas, quite la suciedad o el polvo visibles y límpielas con un producto adecuado. Podrá leer en la etiqueta de los limpiadores cosas como: "Para tapizados, telas y alfombras".



Materiales que se pueden lavar

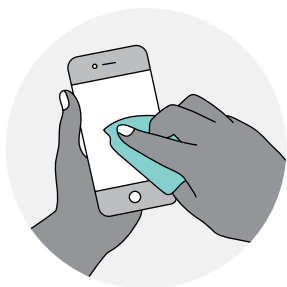
- + Cosas que se pueden lavar a máquina, como cortinas, cobijas o alfombras lavables, según las instrucciones del fabricante que están en la etiqueta. Lave los objetos usando el modo de lavado más caliente que permitan y séquelos por completo.



Materiales que no se pueden lavar (alfombras, tapizados de sofás y otras superficies porosas)

- + Use una aspiradora de la manera habitual.
- + Limpie la superficie con agua y jabón, o con los productos de limpieza apropiados.
- + Desinfecte estas superficies porosas con productos para el hogar autorizados por la EPA. En la mayoría de los productos, se recomienda hacer una prueba en una zona pequeña y recluida antes de usar el producto en una superficie más grande.

Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*



Dispositivos electrónicos:

- + Siga las instrucciones del fabricante para limpiar y desinfectar dispositivos electrónicos, como teléfonos, tabletas, controles remotos y teclados. Si no hay instrucciones, use **espráis o toallitas a base de alcohol** que tengan al menos **70 % de alcohol isopropílico**. Seque bien la superficie.
- + Apple dice que los iPhone y otros dispositivos de la marca se pueden limpiar con toallitas desinfectantes. Samsung dice que se puede usar una solución al 70 % de alcohol isopropílico y un paño de microfibra.
- + Puede usar también una **cubierta apta para toallitas** en los dispositivos electrónicos y después limpiarlos y desinfectarlos debidamente.



Tirar los desechos y la basura

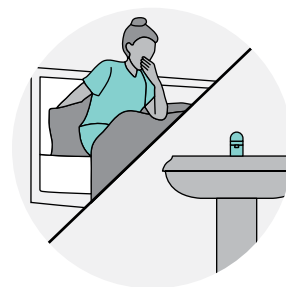
- + En la medida de lo posible, ponga un bote de basura con bolsa en la habitación de la persona enferma o en un lugar separado para que no lo use nadie más. Coloque otra bolsa en otro lugar, como la cocina, para desechar únicamente elementos que hayan estado cerca de la persona enferma o para desechar los elementos de limpieza.
- + Use guantes desechables al quitar las bolsas de basura y tirar la basura.
- + Lávese las manos después de tocar lo que va a desechar o la bolsa con basura.

Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*



Comida y vajilla

- + La persona enferma debe usar los platos, las tazas y los utensilios desechables que se le den en la casa y debe tirarlos en una bolsa determinada después de usarlos. Si la persona enferma prefiere usar palillos chinos, asegúrese de que también sean desechables. Se usa vajilla desechable para prevenir que el virus se propague.
- + Póngase guantes para tocar los platos, las tazas, los vasos o los utensilios no desechables que use la persona enferma. Después tire los guantes y lávese las manos. Lave estos elementos con agua caliente y jabón o en lavavajillas.
- + Intente hacer que las personas que están en su casa no coman con las manos. Esta no se considera la principal manera de propagación del virus, pero podría propagarse de esta forma. Si debe comer con las manos (por ejemplo, sándwiches), lávese las manos antes y después, y no comparta los alimentos.
- + La persona enferma no debe comer junto con el resto de los que viven en la casa. Si no puede comer en otro lugar, debe hacerlo en un horario diferente. No deje de desinfectar los espacios comunes.



Dormitorio y baño

- + Si usa un dormitorio y un baño independientes, limpie la zona que usa la persona enferma solo cuando sea necesario. Hacerlo ayuda a limitar el contacto.
- + Si la persona enferma se siente bien, es aconsejable que limpie sus propios espacios.
- + Si lo comparte con los demás, la persona enferma debería limpiar y desinfectar el baño después de usarlo. Si esto no es una opción, espere la mayor cantidad de tiempo posible antes de entrar en el baño para limpiarlo o usarlo y use mascarilla.

Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*



Lavar la ropa

- + Lave la ropa según las instrucciones del fabricante. Lave los objetos usando el modo de lavado más caliente que permitan y séquelos por completo. La ropa sucia de la persona enferma puede lavarse con la de otras personas.
- + Lave las toallas, las sábanas y las prendas a menudo o apenas se ensucian.
- + Use guantes desechables al tocar elementos para lavar de la persona enferma y después deseche los guantes. Lávese las manos inmediatamente.
- + Si no usa guantes, lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos apenas termine de lavar o inmediatamente después de tocar una superficie.
- + Para que sea menos probable que el virus se disperse por el aire, no sacuda la ropa sucia.
- + Lave o desinfecte el canasto o la bolsa de ropa sucia.

Cómo limpiar y desinfectar su casa *(continuación)*

Lavar la ropa *(continuación)*

En casa

- + Desinfecte todas las superficies del lavadero que tal vez se hayan infectado, como los picaportes y la agarradera del lavarropas.

Lavanderías y lavaderos compartidos

- + Si usa un lavadero compartido en un edificio o va a una lavandería, desinfecte las manijas y las superficies del lavarropas antes de tocarlo.
- + Manténgase a por lo menos 6 pies de los demás e intente ir en un horario en que haya pocas personas.
- + Organice la ropa sucia antes de salir de su habitación o espacio para minimizar el tiempo que está en la zona de lavado compartida.
- + Use mascarilla y no se toque la cara.
- + En los lavaderos bajo techo, si es posible, espere afuera a que el lavado termine.
- + Doble la ropa lavada cuando vuelva a su habitación o espacio.

Casas compartidas

Si tiene COVID-19 y comparte la casa con otras personas o está en una vivienda para personal de trabajo, una vivienda transitoria u otro tipo de vivienda grupal, le damos algunos consejos para la autocuarentena.

Siempre que pueda, quédese en su espacio.

Cuando salga de ese espacio y tal vez se cruce con otras personas, use mascarilla.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos, o bien use desinfectante para manos.

Averigüe los datos de contacto de la persona a la que debe hacerle preguntas o informarle de los problemas que tenga.

Limite el tiempo que pasa en los espacios comunes y desinfecte todas las superficies que toque.

Si corresponde, avísele al administrador del lugar en que vive que tiene COVID-19.

Casas compartidas (continuación)



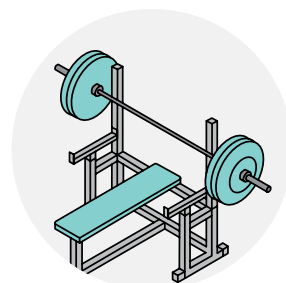
Cocinas

- + En la medida de lo posible, prepare, guarde y coma los alimentos en su espacio personal.
- + Cuando salga de ese espacio, use mascarilla siempre.
- + Si debe usar una cocina compartida, hágalo cuando haya menos personas, use mascarilla, mantenga el distanciamiento físico y desinfecte los elementos de uso común o las superficies que toque. Coma en su espacio personal y no en espacios comunes.
- + Desinfecte la superficie de las encimeras y electrodomésticos que use.
- + Lávese las manos o use desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de tocar superficies y electrodomésticos.
- + No comparta platos, vasos, tazas ni cubiertos. Lave sus platos con jabón y agua caliente o en un lavavajillas. Lávese las manos después de tocar alimentos y la vajilla.



Baños

- + Lávese bien las manos o use desinfectante para manos antes y después de usar un baño compartido.
- + Toque la menor cantidad de superficies posible.
- + No deje elementos personales, como cepillos de dientes u otros artículos de tocador, en baños compartidos. Use una bolsa o un carrito para llevar sus elementos al baño.



Espacios recreativos: salas de actividades, salas de ejercicio, piscinas y tinas de agua caliente

- + Incluso si están habilitados, no use estos espacios si tiene COVID-19 o si estuvo expuesto al virus.

A photograph of a woman and a man sitting on the floor in a room, both wearing light blue surgical masks. The woman, in the foreground, is wearing a yellow t-shirt and is focused on opening a bright green gift box with a pink ribbon. The man, slightly behind her, is wearing a light blue long-sleeved shirt and is looking down. They are surrounded by children's toys, including a large brown and white stuffed bear, colorful plastic toys, and a child's legs in pink pants and sneakers. A dark blue circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the number 4 and the text 'Cuidar a otras personas'.

4

**Cuidar a otras
personas**

Cómo cuidar a una persona diagnosticada con COVID-19

Si cuida a una persona que tiene COVID-19 y que vive en su casa, es importante que se cuide y que cuide a los demás. Siga estos consejos, incluso si la persona enferma no tiene síntomas.

Ofrezca apoyo y ayude a cubrir las necesidades básicas

- + Ayude a la persona enferma a que siga las instrucciones del médico.
- + Pruebe si los medicamentos de venta libre para tratar la fiebre, como el paracetamol (a veces llamado Tylenol), ayudan a que la persona se sienta mejor.
- + Tenga cuidado de que la persona enferma beba mucha agua y descanse.
- + Ayúdela haciendo las compras, buscando los medicamentos que le recetaron y consiguiendo otros artículos que la persona necesite. Si puede, piense en la posibilidad de hacer que las compras lleguen por servicio de entrega o de pedir ayuda a un vecino.
- + Cuide las mascotas de la persona enferma y, en la medida de lo posible, limite el contacto que tienen con la persona enferma.

Detecte los signos de advertencia

- + Tenga a mano el teléfono del médico de la persona enferma. Llene la tarjeta de contacto que viene en el kit para que toda la información esté en el mismo lugar.
- + Llame al médico si la persona no deja de empeorar. Si hay una emergencia médica, llame al 911 y díglele al operador que la persona tiene COVID-19.
- + Si detecta signos de emergencia propios de la COVID-19, debe llamar de inmediato al 911. Por ejemplo:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Confusión repentina
 - Labios o cara de color azulado
 - Incapacidad de despertarse o permanecer despierto

Cuidar al cuidador

Hay varias cosas que puede hacer para detener la transmisión y no enfermarse.



Limite el contacto entre personas

- + Si una persona tiene COVID-19 y está cerca de otra, puede contagiarle la enfermedad a través de las gotitas respiratorias que genera cuando habla, tose, estornuda, se ríe, canta o respira. Estas gotitas pueden quedar en el aire desde algunos minutos hasta horas y pueden infectar a las personas que están en espacios cerrados con poca ventilación aunque estén a más de 6 pies de distancia. Incluso si la persona enferma salió de la habitación, el virus puede quedar allí. Use mascarilla lo más a menudo que pueda.
- + En la medida de lo posible, el cuidador no debe pertenecer a un grupo en que haya más riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.
- + Si se puede, la persona enferma debe quedarse en una "habitación para el enfermo" o "zona para el enfermo" propia y estar aislada de las demás personas. También, de ser posible, debe usar su propio baño.
- + Si es necesario compartir el ambiente, tenga cuidado de que haya buena circulación de aire. Abra las ventanas y use un ventilador. Mejorar la ventilación ayuda a eliminar del aire las gotitas respiratorias.
- + No reciba visitas, sobre todo de personas que pertenezcan a un grupo en que haya más riesgo de contraer una enfermedad grave.

Cuidar al cuidador *(continuación)*



Coma en habitaciones o zonas aparte

- + **Mantener la distancia:** La persona enferma debe comer (o deben darle de comer) en su habitación o, si eso no es posible, en un lugar en el que esté a, por lo menos, 6 pies de los demás y tenga buena ventilación.
- + En lo posible, la persona enferma debe usar platos, tazones, tazas y utensilios desechables y tirarlos junto con la basura.
- + Si no tiene platos y utensilios desechables, use guantes cuando toque los platos, las tazas, los vasos o los cubiertos que usó la persona enferma. Lave los platos con jabón y agua caliente o con lavavajillas.
- + Lávese las manos después de quitarse los guantes o de tocar cosas que haya usado la persona enferma.



Evite compartir objetos de uso personal

- + **No** comparta platos, tazas, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama ni dispositivos electrónicos (como un celular o un control remoto) con la persona enferma.

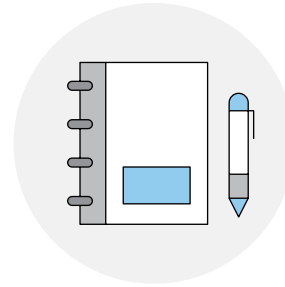
Cuidar al cuidador (continuación)



Use mascarilla y guantes

Cuándo usarlos

- + Use guantes cuando toque o tenga contacto con sangre, heces o líquidos corporales (como saliva, moco, vómito y orina) de la persona enferma. Úselos también cuando toque la ropa sucia de la persona enferma y cuando limpie y desinfecte. Tire los guantes en las bolsas para desechos que se usen solo para eso y, cuando haya terminado, lávese las manos de inmediato.
- + Pida a la persona enferma que se ponga una mascarilla antes de que usted entre en la habitación.
- + Intente usar mascarilla lo más a menudo posible dentro de la casa y cuando salga. Es fundamental que se ponga una mascarilla desechable antes de entrar en la habitación de la persona enferma y que se la deje puesta mientras atiende a la persona y hasta que salga de la habitación.



Controle su salud

- + Los cuidadores y las personas de la casa que estén en contacto cercano deben observar si tienen síntomas propios de la COVID-19.
- + Algunos síntomas son fiebre, tos y dificultad para respirar. Es posible que tenga otros síntomas. Por ejemplo, diarrea o pérdida del gusto y del olfato. La dificultad para respirar es un signo de advertencia más grave de que necesita atención médica.

Controle el estrés

Tener un caso de COVID-19 en su casa puede estresarlo. El temor y la ansiedad que genera esta enfermedad pueden ser abrumadores y provocar emociones intensas. Si controla el estrés, usted y las personas con las que vive llevarán mejor la situación.

El estrés que genera el brote de una enfermedad infecciosa puede tener varios efectos, por ejemplo:

Temor y preocupación por nuestra salud y la de nuestros seres queridos

Cambios en los patrones de sueño o de alimentación

Dificultad para dormir o concentrarse

El empeoramiento de problemas de salud crónicos

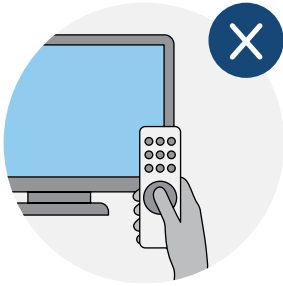
El empeoramiento de trastornos de salud mental

Más consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

Visite kp.org/autocuidado y descubra nuestros recursos sobre salud mental y bienestar, como aplicaciones, audios con actividades, artículos y mucho más. Todos los recursos están disponibles en inglés y español.

Controle el estrés *(continuación)*

Maneras de controlar el estrés



Pase un tiempo sin ver, leer ni escuchar noticias y descanse de los medios sociales.



Cuídese el cuerpo y la salud espiritual.

Respire profundamente, elongue o medite.
Coma de forma saludable y tenga una alimentación equilibrada.
Haga ejercicio a menudo y duerma lo suficiente.
Evite el consumo de alcohol y drogas.



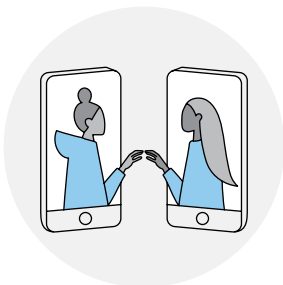
Tómese un tiempo para relajarse. Haga actividades que le gusten.



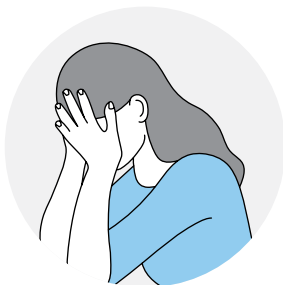
Cuídese la salud mental.

Llame al médico si está tan estresado que tiene dificultades para hacer sus actividades diarias durante varios días seguidos.

Las personas que tengan trastornos de salud mental preexistentes no deben dejar sus tratamientos y deben prestar atención a síntomas nuevos o más graves.



Hable con otras personas. ¿Con quiénes puede hablar? Cuénteles las preocupaciones que tiene y lo que siente.



Está bien sentirse estresado. Son tiempos difíciles para todos y no debe sentir vergüenza de pedir ayuda.

Controle el estrés *(continuación)*

Para los padres: hábleles a sus hijos sobre la COVID-19 con calma y seguridad.

Preste atención a los cambios de conducta de sus hijos, sobre todo a lo siguiente:

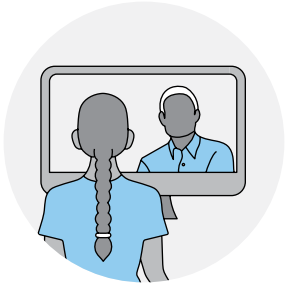
Mucho llanto o irritación (en los niños más pequeños)	Conductas que ya no tenían (por ejemplo, no controla el esfínter o moja la cama)	Mucha preocupación o tristeza
Costumbres de alimentación o de sueño poco saludables	Irritabilidad y "sobreactuación" (en los adolescentes)	Bajo rendimiento escolar o no querer ir a la escuela
Problemas de atención y concentración	Desinterés por actividades que antes disfrutaban	Dolores de cabeza o en el cuerpo que no tienen explicación
Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas		

Ayude a sus hijos así:

- + **Hable con sus hijos** sobre la COVID-19.
- + **Responda sus preguntas y cuénteles** sobre la COVID-19 de manera apta para su edad.
- + **Hágales saber que no están en peligro.** Es importante que sepan que está bien si están alterados. Cuénteles cómo controla el estrés, porque les puede servir de ejemplo.
- + **Limite la exposición de su familia a las noticias sobre el virus o la enfermedad, en especial a lo que aparece en los medios sociales.** Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y asustarse de lo que no comprenden.
- + **Establezca una rutina y trate de mantenerla.** Fije horarios para actividades de aprendizaje y de relajación o entretenimiento.
- + **Dé el ejemplo.** Tómese descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Manténgase en contacto de forma electrónica con amigos y familiares.

Controle el estrés *(continuación)*

Apoye a sus seres queridos



Comuníquese con sus seres queridos a menudo.

Comunicarse de forma virtual puede hacer que usted y sus seres queridos se sientan menos solos y aislados. Piense en la posibilidad de comunicarse con sus seres queridos por alguno de los siguientes medios:

- + Teléfono
- + Correo electrónico
- + Cartas o tarjetas por correo
- + Mensajes de texto
- + Videochat
- + Medios sociales



Ayude a que sus seres queridos estén seguros.

- + Sepa qué medicamentos toman. Trate de ayudarles a que siempre tengan una reserva de medicamentos de venta con y sin receta para las 4 semanas siguientes o incluso más, de ser posible.
- + Observe los otros suministros médicos (oxígeno; artículos para la incontinencia, la diálisis o el cuidado de las heridas) que se necesiten y prepare un plan alternativo.
- + Guarde alimentos no perecederos (alimentos enlatados, porotos secos, pastas) para tenerlos a mano en casa y reducir las salidas que tiene que hacer para las compras.
- + Tenga presente qué personas que viven con usted pertenecen a un grupo de riesgo, por ejemplo, adultos de edad avanzada y personas con enfermedades crónicas graves. De ser posible, use una habitación y un baño de la casa para aislar a las personas enfermas de los demás.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo

Cuando vive con alguien que tiene COVID-19, es muy importante que cuide sobre todo a las personas de edad avanzada y con condiciones médicas graves preexistentes.

¿Quiénes tienen más riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19?

- + Los mayores de 65 años
 - + Las personas que viven en una residencia de ancianos o en un centro de atención a largo plazo
 - + Las personas con sobrepeso u obesidad.
 - + Las personas con diabetes.
 - + Las personas con enfermedades del riñón crónicas que necesitan diálisis.
 - + Las personas con enfermedades del hígado.
 - + Las personas con trastornos de la hemoglobina, como enfermedad de células falciformes y talasemia.
 - + Las personas con condiciones neurológicas, como demencia.
- Las personas de cualquier edad que tengan condiciones médicas preexistentes, sobre todo si no están bien vigiladas. Por ejemplo:**
- + Las personas con asma de moderada a intensa.
 - + Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), fibrosis quística, fibrosis pulmonar y otras enfermedades pulmonares crónicas.
 - + Las personas con enfermedades del corazón graves.
 - + Las personas inmunodeprimidas.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo *(continuación)*

Consejos generales para tener menos riesgo de enfermarse de COVID-19

- + **No deje de tomar sus medicamentos ni cambie su plan de tratamiento sin consultar al médico.**
- + **Tenga una reserva de medicamentos de venta con y sin receta para, al menos, 30 días.** Pregúntele al médico si es posible que la receta de medicamentos que le dé le dure más tiempo (para no tener que ir tan seguido a la farmacia).
- + **Pregúntele a su médico si usted está al día con las vacunas.** Los mayores de 65 años y las personas con condiciones médicas preexistentes deben vacunarse contra la gripe y las enfermedades neumocócicas.
- + **No postergue la atención médica de emergencia para su condición médica preexistente por la COVID-19.** Si necesita atención médica, tenga en cuenta que los servicios de emergencia tienen planes de prevención de infecciones para que no contraiga la COVID-19.
- + **Llame al médico si tiene alguna duda** sobre sus condiciones médicas preexistentes o si cree que tiene COVID-19. Llame al 911 si necesita ayuda de emergencia.
- + **Tenga una alimentación saludable** con muchas frutas y verduras frescas. Consulte al médico sobre los recursos comunitarios que dan comida saludable.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo *(continuación)*

Cosas que puede hacer según sus condiciones médicas y otros factores de riesgo

Asma (moderada a intensa)

Si tiene asma de moderada a intensa, podría tener más riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.

- + Siga su plan habitual de prevención y control del asma y no deje de usar sus medicamentos, por ejemplo, el inhalador.
- + Sepa cómo usar el inhalador.
- + Evite los desencadenantes del asma.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.
- + En lo posible, trate de que una persona que no tenga asma sea la que limpie y desinfecte su casa y siga estas pautas:
 - Asegúrese de que las personas con asma no ingresen a la habitación.
 - Reduzca el uso de desinfectantes que puedan provocar ataques de asma.
 - Abra las ventanas o puertas y use un ventilador que renueve el aire.
 - Siga siempre las instrucciones de las etiquetas de los productos.
 - Aplique los productos en spray sobre un paño de limpieza o una toalla de papel en vez de hacerlo directamente sobre la superficie que quiere limpiar (si la etiqueta del producto dice que se puede hacer eso).

EPOC, fibrosis quística, fibrosis pulmonar y otras enfermedades pulmonares crónicas

Como se sabe, las personas con EPOC (incluidos el enfisema y la bronquitis crónica) tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Este riesgo también podría aumentar si tiene otras enfermedades pulmonares crónicas, como fibrosis pulmonar idiopática y fibrosis quística.

- + Siga tomando sus medicamentos, incluidos los que tengan esteroides ("esteroides" es otro de los nombres de los corticoesteroides).
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.
- + Manténgase alejado de los desencadenantes que empeoren los síntomas que tiene.

Diabetes

Si tiene diabetes tipo 2, corre más riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Según lo que sabemos hasta el momento, este riesgo también podría aumentar si tiene diabetes gestacional o tipo 1.

- + No deje la insulina ni los comprimidos para la diabetes que usa normalmente.
- + Cada 4 horas, mídase la cantidad de azúcar en la sangre. Haga un seguimiento de los resultados.
- + Acuérdesse de tener una reserva de insulina y de comprimidos para la diabetes que le dure al menos 30 días.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo *(continuación)*

Enfermedades del corazón graves

Es posible que las enfermedades del corazón graves, por ejemplo, insuficiencia cardíaca, arteriopatía coronaria, enfermedad congénita del corazón, miocardiopatías e hipertensión pulmonar, aumenten el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. La COVID-19 puede dañar el aparato respiratorio y hacer que el corazón tenga dificultades para funcionar. En las personas con insuficiencia cardíaca y otras enfermedades del corazón graves, esa situación puede empeorar los síntomas de la COVID-19.

- + Tome los medicamentos exactamente como se le indicó.
- + Tome los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (angiotensin converting enzyme inhibitors, ACE-I) o antagonistas del receptor de la angiotensina II (angiotensin receptor blockers, ARB) según le recetó el médico para tratar problemas como la insuficiencia cardíaca o la presión arterial alta.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para la enfermedad del corazón que le dure al menos 30 días (por ejemplo, de los medicamentos que use para tratar el colesterol y la presión arterial altos).

Enfermedades del riñón crónicas que necesitan diálisis

Los pacientes que necesitan diálisis son más vulnerables a contraer infecciones y enfermedades graves debido al debilitamiento de su sistema inmunitario, a los tratamientos y procedimientos para tratar la insuficiencia renal y a las condiciones médicas concomitantes, por ejemplo, la diabetes.

- + Si necesita diálisis, NO debe faltar a sus sesiones.
- + Comuníquese con la clínica de diálisis y con el médico si no se siente bien o si tiene alguna duda.
- + Siga tomando sus medicamentos y continúe con su dieta según las indicaciones del médico.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.
- + Tenga opciones de comidas que se guarden mucho tiempo y productos en la despensa disponibles que le permitan mantener su dieta para cuidar la salud de los riñones.

Condiciones neurológicas, como demencia

Tener condiciones neurológicas, como demencia, podría aumentar el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.

- + Tome los medicamentos como se le indicó.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.
- + Llame al médico si tiene dudas sobre su condición médica o si no se siente bien.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo *(continuación)*

Trastornos de la hemoglobina, como enfermedad de células falciformes y talasemia

Tener enfermedad de células falciformes aumenta el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Este riesgo también podría aumentar con otros trastornos de la hemoglobina, como talasemia.

- + Colabore con su médico para tomar bien los medicamentos y cumplir los tratamientos de su trastorno (como hidroxiurea, terapia de quelación, transfusiones de sangre y medicamentos recetados para manejar el dolor) y de cualquier otra condición médica que tenga (como diabetes, presión arterial alta y artritis).
- + Pregúntele a su médico sobre la atención a distancia y sepa cuándo debe ir al servicio de emergencias.
- + Evite los posibles desencadenantes para prevenir las crisis vasooclusivas o de dolor.
- + Informe a sus amigos y familiares sobre la necesidad de tener donantes de sangre sanos.

Enfermedades del hígado

Si tiene una enfermedad crónica del hígado, como enfermedad del hígado por el alcohol, hígado graso no alcohólico y especialmente cirrosis (cicatrices en el hígado), podría correr un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.

- + Tome los medicamentos exactamente como se le indicó.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.

Sobrepeso y obesidad

La obesidad, que se define como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30, aumenta el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Este riesgo también podría aumentar con el sobrepeso, que se define como un IMC de entre 25 y 30.

- + Tome los medicamentos para tratar su condición médica preexistente exactamente como se le indicó.
- + Siga las recomendaciones de su médico sobre la alimentación y la actividad física y, al mismo tiempo, mantenga las precauciones de distanciamiento físico.

Personas inmunodeprimidas

Muchas condiciones médicas y tratamientos pueden debilitar el sistema inmunitario de una persona (dejarla inmunodeprimida), entre ellos, el tratamiento contra el cáncer, los trasplantes de médula ósea o de órganos, las inmunodeficiencias, el VIH (si la persona tiene una cifra baja de linfocitos CD4 o no está vigilado) y el uso prolongado de corticoesteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario. Tener un sistema inmunitario debilitado podría aumentar el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.

- + Si está inmunodeprimido, no deje los medicamentos ni los tratamientos recomendados y siga los consejos del médico.
- + Llame al médico si tiene dudas sobre su condición médica o si no se siente bien.
- + Acuérdesse de tener una reserva de medicamentos para, al menos, 30 días.
- + No se demore en recibir atención de emergencia o tratamientos que pueden salvarle la vida.

Recomendaciones para las personas que están en un grupo de riesgo *(continuación)*

Mayores de 65 años

En las personas mayores, aumenta el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Por ejemplo, las personas de 50 años tienen un riesgo más alto que las personas de 40. De igual modo, en las personas de 60 o 70 años, el riesgo es más alto que en las personas de 50. Quienes corren el mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19 son aquellas personas de 85 años o más. El sistema inmunitario de los adultos de edad avanzada se debilita con el paso de los años, así que tienen más dificultades para ganar la batalla contra las infecciones. Además, los adultos de edad avanzada a menudo tienen enfermedades crónicas que pueden aumentar el riesgo de contraer una enfermedad grave por la COVID-19.

- + Tome los medicamentos para tratar su condición médica preexistente exactamente como se le indicó.
- + Siga las recomendaciones del médico.
- + Tenga un plan de atención en que se resuman sus condiciones médicas y los tratamientos que recibe.
- + ¿Está preparado para quedarse en casa mucho tiempo? Use la siguiente lista de verificación:
 - Manténgase informado y al día con las noticias locales sobre la COVID-19.
 - Quédese en casa todo lo posible, sobre todo si está enfermo.
 - Evite las multitudes y no esté cerca de personas enfermas.
 - En lo posible, no viaje ahora.
- + Siga los consejos de prevención para todos los días.
- + Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico y busque a un "compañero" que se comunique con usted y que le cuide si usted se enferma.
- + Tenga una lista de contactos para emergencias.
- + Tenga una lista de los medicamentos que toma a diario y la hora en que los toma para que un cuidador pueda ayudarle si se enferma.
- + Tenga a mano medicamentos de más. Hable con su médico para obtenerlos.
- + Acuérdesse de tener a mano los medicamentos de venta libre y los suministros médicos.
- + Tenga una reserva de artículos para el hogar y de comida para poder permanecer en casa durante algunas semanas o, de ser posible, pídale a alguien que se los lleve.

Recomendaciones para las personas gestantes



Las personas gestantes que vivan en una casa donde alguien tenga COVID-19 deben tomar medidas para reducir su riesgo de enfermarse y deben consultar al médico para no dejar de recibir la atención prenatal fundamental.

Informe al médico que alguien en su casa tiene COVID-19 y pídale asesoramiento

Llame al médico si tiene una pregunta médica urgente

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al servicio de emergencias local. En lo posible, llame al servicio de emergencias para explicar que es una persona gestante y que tiene una emergencia. Infórmeles que vive con alguien que tiene COVID-19. No postergue recibir atención de emergencia y tenga la certeza de que el servicio de emergencias tiene un plan de prevención de infecciones para protegerle.

Información general sobre la COVID-19 y el embarazo

Riesgo de contraer COVID-19 durante el embarazo

- + Según lo que sabemos hasta el momento, las mujeres embarazadas corren un riesgo más alto de contraer una enfermedad grave por la COVID-19. Además, las mujeres embarazadas con COVID-19 podrían tener un mayor riesgo de otros resultados adversos, como partos prematuros o necesidad de ir a la unidad de cuidados intensivos y de usar respirador.
- + Las personas gestantes pasan por cambios en el organismo que pueden aumentar el riesgo que tienen de contraer algunas infecciones. En lo posible, siempre es importante que traten de protegerse de las enfermedades.

Recomendaciones para las personas gestantes

(continuación)

Riesgos para el embarazo y el bebé

Todavía no se sabe mucho sobre los riesgos de la COVID-19 en bebés nacidos de madres con esta enfermedad. Sí sabemos lo siguiente:

- + No son frecuentes las infecciones que causan COVID-19 en bebés nacidos de madres con esta enfermedad.
- + Algunos recién nacidos tuvieron un resultado positivo en la prueba de COVID-19 poco tiempo después del nacimiento. No se sabe si estos recién nacidos contrajeron el virus antes, durante o después del nacimiento por contacto cercano con una persona infectada.
- + La mayoría de los recién nacidos con un resultado positivo en la prueba de COVID-19 tuvo síntomas leves o no tuvo síntomas, y se recuperó. Sin embargo, se informaron algunos casos de recién nacidos con enfermedad grave por la COVID-19.
- + Entre las mujeres que tuvieron un resultado positivo en la prueba de COVID-19 durante el embarazo, se informaron partos prematuros (menos de 37 semanas de gestación) y otros problemas con el embarazo. Se desconoce si estos problemas estaban relacionados con la COVID-19.

Atención prenatal durante el brote del virus de la COVID-19

- + La atención prenatal forma parte de los cuidados importantes que deben tener durante el embarazo usted y su bebé.
- + Informe al médico que en la casa donde vive alguien tiene COVID-19 y pídale asesoramiento.
- + Pregunte si en el consultorio, la clínica o el hospital donde atiende su médico, se tomaron medidas para separar a los pacientes sanos de los que podrían estar enfermos.
- + Es posible que algunos consultorios médicos escojan cancelar o postergar consultas. Otros pueden cambiar una consulta presencial por una a distancia, es decir, una consulta por teléfono o electrónica. Estas decisiones se tomarán según las circunstancias de su comunidad y las características de su plan de atención individual.

Apoyo para los padres



Durante la cuarentena, es importante proteger a los niños de la casa de la exposición a la COVID-19, enseñarles cómo protegerse y mantenerlos activos y motivados.

Tome medidas para evitar que se enfermen los niños y otras personas.

Limite el tiempo que pasan con otros niños

Ponga en práctica el distanciamiento físico

- + Durante la cuarentena, los niños no deben reunirse a jugar en persona con niños de otras casas. Si los niños juegan fuera de casa, es fundamental que se mantengan a 6 pies de distancia de todas las personas que no vivan con ellos.
- + Para que los niños sigan conectados entre sí durante la cuarentena, ayúdelos a que tengan llamadas o videochats supervisados con los amigos.

A partir de los 2 años, los niños deben usar mascarilla

- + Los niños que tengan más de 2 años deben usar una mascarilla que les cubra la nariz y la boca. Esto se suma (pero no reemplaza) al distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos y otras medidas para evitar que el virus se propague.

Apoyo para los padres *(continuación)*

Proteja la salud de los niños

Enséñeles y refuerce medidas diarias de prevención

- + Los padres y los cuidadores tienen un papel importante a la hora de enseñarles a los niños cómo lavarse las manos, usar una mascarilla y mantener la distancia física cuando están con otras personas. Explíqueles que estas medidas pueden mantenerlos sanos y evitar que el virus se transmita a otras personas.
- + Deles un buen ejemplo: si usted se lava las manos con frecuencia, usa mascarilla y mantiene el distanciamiento físico, es más probable que ellos también lo hagan.
- + Haga que lavarse las manos pase a ser una actividad familiar.
- + Busque más información sobre qué puede hacer para proteger a los niños.

Ayude a sus hijos a que se mantengan activos

- + Dedique un rato a actividades que se puedan hacer bajo techo (como elongar o bailar) para que sus hijos se mantengan sanos y centrados.
- + Si tiene un espacio privado al aire libre, aliente a sus hijos a que jueguen afuera.

Ayude a sus hijos a que mantengan contactos sociales

- + Comuníquese con amigos y familiares por teléfono o videochat.
- + Escriba tarjetas o cartas a familiares que sus hijos no puedan visitar.
- + Algunas escuelas y organizaciones sin fines de lucro, como Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (<https://casel.org/>, en inglés) y The Yale Center for Emotional Intelligence (<http://ei.yale.edu/>, en inglés), ofrecen recursos de enseñanza social y emocional. Averigüe si su escuela ofrece consejos y pautas para atender las necesidades sociales y emocionales de sus hijos.

Apoyo para los padres *(continuación)*

Cómo hablar con los niños sobre la COVID-19

Es posible que los niños sientan curiosidad y preocupación por la COVID-19.

Los padres, los familiares, el personal de la escuela y otros adultos en quienes confíen pueden desempeñar un papel importante a la hora de ayudarles a comprender lo que escuchan y sienten de una manera sincera y exacta que reduzca la ansiedad o el temor.

Deles información

- + Preste atención a lo que los niños ven o escuchan por televisión, radio o internet. Intente reducir el tiempo de lo que vean en pantalla sobre la COVID-19. Recibir demasiada información sobre un tema puede provocar ansiedad.
- + Dele a los niños información que sea verídica y adecuada para su edad y grado de desarrollo. Explique a los niños que algunas de las noticias sobre la COVID-19 que aparecen en internet o los medios sociales se fundan en rumores y datos imprecisos. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y asustarse de lo que no comprenden.
- + Enseñe a los niños medidas que pueden adoptar todos los días para reducir la propagación de los microbios. Recuérdeles que se laven las manos con frecuencia y que se mantengan lejos de las personas que tosan, estornuden o estén enfermas. Recuérdeles también que, si tosen o estornudan, deben cubrirse con el codo o con un pañuelo desechable que después tienen que tirar a la basura.

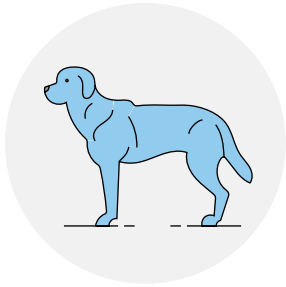
Tranquilícelos

- + Conserve la calma. Recuerde que los niños reaccionarán no solo a lo que les diga sino también a cómo se los diga. Captarán señales implícitas de las conversaciones que tengan con usted y otras personas.
- + Hágales saber que no están en peligro. Es importante que sepan que está bien si están alterados. Cuénteles cómo controla el estrés, porque les puede servir de ejemplo.
- + Explíqueles a los niños lo que pasa de manera tal que puedan entenderlo. Deles explicaciones sencillas y adecuadas a su edad.
- + No use expresiones que culpen de la situación a otras personas y generen estigmas.

Escúchelos

- + Esté dispuesto a escuchar y a conversar. Hágales saber que pueden hacerle las preguntas que quieran.
- + Genere espacios para que hablen sobre lo que les pasó o lo que piensan sobre sus experiencias. Invítelos a que cuenten sus preocupaciones y hagan preguntas.
- + Si las clases no se suspendieron, intercambie ideas sobre nuevas medidas que podrían tomarse para proteger a los niños y al personal de la escuela.

¿Tiene mascotas?



Si tiene COVID-19, se recomienda que no interactúe con mascotas, ya que se ha demostrado que el virus se transmite a los animales en algunos casos. Si no tiene la enfermedad, pero alguien en su casa sí, lávese las manos y limpie y desinfecte la casa con frecuencia para proteger la seguridad de todos, incluida la de las mascotas.

¿Hay riesgo de que las personas contagien de COVID-19 a las mascotas?

- + En los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (haga clic en "Other Languages" [Otros idiomas] > "Español") se sigue estudiando el virus que causa la COVID-19, pero parece que, en algunas situaciones, puede transmitirse de personas a animales.
- + Estos centros recibieron informes de unas cuantas mascotas, incluidos gatos y perros, que dieron positivo en la prueba de detección del virus que causa la COVID-19, sobre todo si habían tenido contacto cercano con personas enfermas. De esas mascotas, muy pocas tuvieron signos de la COVID-19.
- + Las mascotas infectadas podrían enfermarse o podrían no tener síntomas. Entre las mascotas que se enfermaron, la mayoría solo tuvo una enfermedad leve y se recuperó por completo.

¿Qué hago si tengo mascotas?

- + Hasta que sepamos más sobre cómo afecta este virus a los animales, trate a las mascotas como trata a sus familiares para que no se infecten.
- + No deje que interactúen con personas ni otros animales que no sean de la casa.
- + En lo posible, mantenga a los gatos adentro para prevenir que interactúen con otros animales o personas.
- + Lleve a su perro con correa cuando lo saque a pasear y mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas y animales.
- + Evite los parques para perros o los lugares públicos donde se reúna un gran número de personas y perros.
- + Consulte al veterinario si su mascota se enferma o si tiene alguna duda sobre su salud.

¿Tiene mascotas? *(continuación)*

Cómo proteger a las mascotas si está enfermo

Lo que debe hacer

- + Limite el contacto que tiene con mascotas y otros animales al igual que lo hace con las personas. Hasta que sepamos más sobre el virus, las personas enfermas deben evitar el contacto con las mascotas y otros animales.
- + En lo posible, hasta que se mejore, haga que otra persona de la casa cuide a sus mascotas.
- + Evite el contacto con su mascota, es decir, caricias, abrazos, juegos, besos y compartir la comida o la cama.
- + Si no tiene otra opción y debe cuidar a su mascota y estar cerca de otros animales mientras está enfermo, use mascarilla y lávese las manos antes y después de estar en contacto con ellos.

Lo que no debe hacer

- + Si está enfermo y su mascota se enferma, no sea usted quien la lleve a la veterinaria. Llame al veterinario y comuníquelo que está enfermo. Es posible que algunos veterinarios ofrezcan un servicio de telemedicina u otras opciones para atender a las mascotas enfermas. El veterinario puede examinar a su mascota y determinar cuáles son los próximos pasos para su tratamiento y atención.
- + No le ponga una mascarilla a su mascota ni la bañe con desinfectantes.

Animales y costumbres saludables

- + En Estados Unidos, no hay pruebas de que los animales tengan un papel importante en la propagación de la COVID-19. Sobre la base de los pocos datos que se tienen por ahora, se piensa que el riesgo de que los animales transmitan la enfermedad a las personas es bajo. Sin embargo, como los animales son portadores de microbios que enferman a las personas, siempre es bueno mantener hábitos saludables cerca de las mascotas y otros animales.
 - Lávese las manos después de tocar a los animales y su comida, excrementos o suministros.
 - Mantenga la higiene de las mascotas y limpie los lugares en que estén o que ensucien.
 - Consulte al veterinario si tiene alguna duda sobre la salud de sus mascotas.
 - Tenga en cuenta que los niños de hasta 5 años, las personas con deficiencias del sistema inmunitario y los mayores de 65 años tienen más probabilidad de enfermarse por los microbios de los que algunos animales son portadores.



5

**Actividades
diarias**

Cómo hacer las actividades esenciales



Durante la cuarentena, las personas que viven en la casa deben tratar de no salir. Muchas tareas diarias pueden hacerse de forma electrónica, por teléfono o con la ayuda de un vecino. Si por alguna actividad esencial hay que salir sí o sí, los familiares que hayan dado negativo en la prueba de la COVID-19 pueden hacerlo siguiendo estos consejos.

Comida, otras provisiones y elementos esenciales

Haga su pedido de forma electrónica, use el sistema de entrega en la acera (curbside pickup) o pídale a un familiar o amigo que recoja las cosas por usted cuando sea posible.

- + Si puede, pague de forma electrónica para que haya menos contacto entre las personas.
- + En la medida de lo posible, reciba las entregas sin tener contacto con la persona que hace la entrega. Solicite que dejen el pedido fuera de su casa. De no ser posible, manténgase a una distancia mínima de 6 pies de la persona que hace la entrega.
- + Lávese las manos inmediatamente después de recibir alimentos u otra cosa y también si recibe correo normal de una oficina postal o en un buzón personal.

En tiendas

- + Las personas enfermas no pueden ir a tiendas.
- + Si un familiar debe ir a una tienda, que mantenga un distanciamiento físico de 6 pies, use mascarilla e intente ir en un horario en que haya pocas personas (temprano por la mañana o tarde por la noche).

- + Si un familiar corre un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave, averigüe si la tienda tiene un horario especial para atender a personas de alto riesgo. Si lo tiene, el familiar debe intentar hacer las compras en ese horario.
- + No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- + De ser posible, desinfecte el carrito de compras con un producto limpiador o con toallitas.
- + También, si es posible, use un método de pago sin contacto. Si tiene que usar efectivo, use desinfectante para manos inmediatamente después de pagar.
- + Use desinfectante para manos antes de entrar en la tienda y cuando salga de ella.
- + Use los puntos marcados de entrada o salida, y siga las señales de dirección o las marcas en el piso diseñadas para que las personas mantengan una distancia de, al menos, 6 pies.
- + De ser posible, toque solo los productos que planea comprar.
- + No consuma alimentos o bebidas que se ofrezcan para probar.

Cómo hacer las actividades esenciales

(continuación)

Comida, otras provisiones y elementos esenciales (continuación)

- + Si normalmente lleva sus bolsas de compras reutilizables, asegúrese de que estén limpias antes de cada uso. En algunos lugares, se prohibió temporalmente el uso de bolsas de compras reutilizables; así que consulte las políticas de su tienda.

Quite el envase de los comestibles de manera segura en el hogar

- + Se cree que, actualmente, es bajo el riesgo de infección de COVID-19 a través de productos comestibles, envases o bolsas. Sin embargo, siempre es importante seguir buenas prácticas de seguridad con los alimentos.
- + Cuando quite los comestibles del envase, refrigere o congele la carne, los huevos, los mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos comprado.
- + NO use desinfectantes diseñados para superficies duras, como cloro o amoníaco, en los alimentos con envase de cartón o envoltorio plástico.
- + Después de quitar el envase de los comestibles, lávese las manos con agua y jabón durante, por lo menos, 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos.
- + Limpie y desinfecte regularmente las encimeras de la cocina.

Ayuda alimentaria durante el brote

- + Alimentarse bien es importante siempre, pero, durante esta pandemia, es aún más importante, porque una alimentación equilibrada en que haya comida nutritiva ayuda a mantener fuerte el sistema inmunitario.
- + Si, a causa de la pandemia y de la recesión económica, le falta comida o tiene inseguridad alimentaria, visite los centros locales que se ocupan de eso, como los bancos de alimentos y las organizaciones que luchan contra el hambre. También puede preguntarle a su médico sobre los recursos que hay en la comunidad.

Encuentre un banco de alimentos en su localidad:

feedingamerica.org/en-espanol

Full cart (banco de alimentos virtual):

fullcart.org (en inglés)

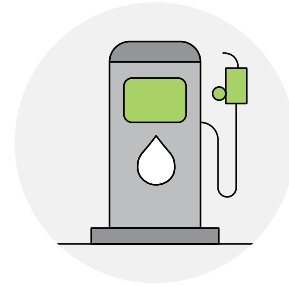
Cómo hacer las actividades esenciales

(continuación)



Trámites bancarios

- + De ser posible, haga los trámites bancarios de forma electrónica.
- + Las personas enfermas no deben ir al banco.
- + Si es un familiar y debe ir al banco, de ser posible, use el cajero automático desde el carro.
- + Cuando haga trámites bancarios en persona, use mascarilla y manténgase, al menos, a 6 pies de distancia de otras personas. Asegúrese de que los empleados del banco y otras personas dentro del edificio también usen mascarillas.
- + Use desinfectante para manos después de hacer un depósito, retirar o cambiar dinero, hacer una visita desde el carro o usar el cajero automático.
- + Lávese las manos con agua y jabón al llegar a casa.



Cargar gasolina

- + Las personas enfermas no deben ir a la gasolinera.
- + Si es un familiar y debe cargar gasolina, desinfecte las agarraderas y los botones con toallitas o un producto de limpieza antes de tocarlos.
- + Límpiense las manos con desinfectante inmediatamente después de terminar de cargar gasolina.
- + Lávese las manos con agua y jabón al llegar a casa.

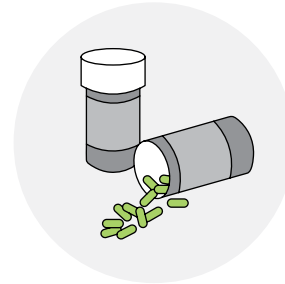
Cómo hacer las actividades esenciales

(continuación)



Recibir atención médica

- + De ser posible, hable con su médico por Internet, por teléfono o por correo electrónico.
- + Si debe ir al consultorio, avísele antes a su médico que vive en un lugar donde hay casos de COVID-19.
- + Mantenga el distanciamiento físico en la medida de lo posible, use mascarilla y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- + Lávese las manos con agua y jabón al llegar a casa.
- + Cuando pague, si es posible, use un método de pago sin contacto. De lo contrario, desinféctese las manos después de pagar con tarjeta, dinero en efectivo o cheque.
- + Para obtener ayuda, o si tiene alguna pregunta, comuníquese con la línea de Servicio a los Miembros.



Ir a la farmacia

- + Las personas enfermas no deben ir a la farmacia.
- + En la medida de lo posible, haga su pedido por correo, use las ventanillas de atención desde el carro o use el sistema de envío en el mismo día o el de entrega en la acera (si está disponible) para recibir los medicamentos que le recetaron. Haga lo mismo con los medicamentos para las mascotas.
- + Pregúntele a su médico si puede recetarle una dosis mayor de los medicamentos que toma para que no tenga que salir tan a menudo de casa.
- + Las farmacias que trabajan con pedidos por correo son una opción práctica para recibir los medicamentos recetados en casa, y el envío no tiene cargos. Regístrese en kp.org/pharmacy para recibir los medicamentos recetados en casa.

Cómo hacer las actividades esenciales

(continuación)



Al volver a su casa

Al volver a casa, tome estas medidas siempre:

- + Use los servicios en línea cuando estén disponibles.
- + Use mascarilla en lugares públicos e, incluso, cerca de las personas que viven en su casa para evitar que el virus se propague. La mascarilla no reemplaza el distanciamiento físico. Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas.
- + Use desinfectante para manos al salir de las tiendas.
- + Cuando llegue a su casa, lávese las manos con agua y jabón durante, por lo menos, 20 segundos.

Parques y espacios recreativos



Hacer ejercicio y estar al aire libre

- + Las personas enfermas no deben estar en espacios públicos.
- + Durante la cuarentena, todas las personas que viven en la casa deberían evitar los espacios públicos. Los que estén enfermos deben hacer ejercicio en casa o en un espacio cerrado y propio, en la medida de lo posible.
- + Si es un familiar, está sano y necesita estar al aire libre, siga estos consejos:
 - Use mascarilla.
 - Visite parques y espacios recreativos que estén cerca de su casa.
 - No visite parques ni campamentos donde haya muchas personas.
 - Considere cuidadosamente el uso de los parques infantiles y ayude a los niños a seguir las pautas de seguridad.
 - Manténgase a una distancia mínima de 6 pies de las personas que no viven en su casa.
 - Lávese las manos a menudo y no comparta objetos con personas que no viven en su casa.

Actividades religiosas



Mejores prácticas

- + Las personas enfermas no deben participar en actividades religiosas de manera presencial.
- + Durante la cuarentena, lo mejor es que participe en las actividades de forma electrónica o por televisión, si la institución religiosa ofrece esas opciones. También puede practicar su fe desde casa imitando lo que haría en el templo.
- + Si no tiene COVID-19 y debe participar en una actividad religiosa en persona, use mascarilla y mantenga un distanciamiento de 6 pies, siempre que la tradición religiosa lo permita, para reducir el riesgo de contagio del virus.
- + No use elementos que no sean fáciles de limpiar o desinfectar.
- + No comparta objetos que se toquen con frecuencia, como elementos de culto, alfombras para orar, libros para orar, libros para cantar himnos, textos religiosos y otros boletines, libros o elementos que circulan o se comparten entre los asistentes.
- + Si se da comida en algún encuentro, evite los bufés y las comidas compartidas de estilo familiar, de ser posible.
- + No comparta vasos ni utensilios.
- + Mantenga la debida higiene de las manos.

Guía para trabajadores esenciales



Si tiene COVID-19, no debe ir a trabajar, incluso aunque sea un trabajador esencial. Si una de las personas que vive en su casa tiene COVID-19, comuníquese con su empleador para que le diga qué hacer.

Qué hago en el trabajo

- + Infórmele a su empleador que usted o una de las personas que vive en su casa tiene COVID-19.
- + Si usted no tiene COVID-19 y está autorizado por su empleador para ir a trabajar, use una mascarilla en todo momento mientras esté en el lugar de trabajo.
- + Mantenga la debida higiene de las manos.
 - Antes de comer
 - Después de usar el baño
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de ponerse la mascarilla y de tocarla o quitársela
 - Antes y después de cada turno del trabajo y varias veces durante los turnos
 - Antes y después de los descansos en el trabajo
 - Después de tocar dinero u objetos que hayan tocado otras personas
- + Siempre tenga desinfectante para manos cerca por si no puede usar un lavabo durante el trabajo.
- + De ser posible, no tenga contacto cercano con los demás y mantenga un distanciamiento mínimo de 6 pies.
- + No vaya a lugares en que haya mucha gente, como salas de descanso en el trabajo.
- + No comparta comida, platos ni utensilios con sus compañeros de trabajo.
- + Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como dispositivos electrónicos, escritorios y picaportes. Siga las pautas de limpieza y desinfección y después lávese las manos.
- + Evite el transporte público, los taxis y los servicios de traslados compartidos y no comparta el vehículo con amigos ni compañeros de trabajo.
- + No comparta con sus compañeros de trabajo auriculares ni otros elementos que se usen cerca de la cara.
- + Deje en casa los accesorios, como joyas, lazos, anillos y relojes.
- + Si usa lentes de contacto, piense si puede cambiarlos por gafas. Si usa gafas, no tiene que tocarse los ojos, que además están más protegidos.
- + Esté alerta a los síntomas. Observe si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar. Si aparece alguno de estos síntomas, llame a su médico.

Guía para trabajadores esenciales

(continuación)

Si se siente enfermo

- + Avísele a su supervisor y quédese en casa si tiene síntomas (fiebre, tos o dificultad para respirar).
- + Llame a su médico si tiene síntomas como dificultad para respirar, pérdida del gusto o del olfato, fiebre o tos.
- + No vuelva a trabajar hasta que tenga la aprobación de su médico.

Qué hago en casa

- + Controle su salud a diario: tómese la temperatura y observe si tiene algún síntoma. Avísele a su médico y su supervisor, y quédese en casa si tiene síntomas (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto o del olfato).
- + Desinfecte las prendas o las cosas (llaves, teléfono celular, billetera, etc.) que tal vez estuvieron expuestas al virus fuera de casa.
- + Cumpla las medidas de precaución normales, como limpiar las superficies que se tocan con frecuencia y lavarse las manos a menudo.

6

**Cómo
recibir ayuda**



Recursos Nacionales de Kaiser Permanente

Guía digital para el cuidador y material de ayuda:

kp.org/guiacovid19

Página de recursos generales sobre la COVID-19:

kp.org/covid-19 (haga clic en "Español")

Mantenimiento del seguro si se pierde la cobertura:

continuecoverage.kaiserpermanente.org

(haga clic en "Español")

Medicamentos recetados:

kp.org/pharmacy (haga clic en "Español")

Maneras de recibir atención médica

(servicios médicos y de salud del comportamiento):

kp.org/getcare (haga clic en "Español")

