

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA (PUBLIC HEALTH SERVICES)

CONTROL DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Orientación para los miembros del grupo familiar y cuidadores para la atención en casa de pacientes que tienen o podrían tener COVID-19

Controle y asista al paciente

- Asegúrese de entender las instrucciones del proveedor de atención médica sobre los medicamentos y la atención, y de poder ayudar al paciente a seguirlas. Debe ayudar al paciente con las necesidades básicas de la casa y ayudarlo a comprar comida, conseguir sus recetas y cubrir otras necesidades personales.
- Controle los síntomas del paciente. Si la enfermedad del paciente empeora, llame al proveedor de atención médica e infórmele que el paciente tiene COVID-19 confirmado por análisis. Si el paciente tiene una emergencia médica y usted debe llamar al 911, informe al personal que lo atienda que el paciente tiene COVID-19, o que se está evaluando si tiene la enfermedad.

Evite la transmisión

- Los miembros del grupo familiar deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente tanto como sea posible. Los miembros del grupo familiar deben usar otro dormitorio y un baño distinto, si es posible.
- No reciba visitas que no tengan una necesidad indispensable de estar en la casa.
- Limite el contacto de las mascotas con el paciente; los miembros del grupo familiar deben atender a las mascotas en la casa. Para tener más información, lea [COVID-19 and Animals](#).
- Asegúrese de que los espacios compartidos de la casa tengan buena ventilación, por ejemplo, aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.
- Lávese las manos con frecuencia. Tanto el paciente como los cuidadores deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o deben usar un desinfectante para las manos a base de alcohol con un 60-95 % de alcohol, cubrir todas las superficies de las manos y frotarlas hasta que estén secas. Se recomienda usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- El paciente debe usar una mascarilla cuando esté con otras personas. Si el paciente no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), usted, como cuidador, debe usar una mascarilla cuando esté en la misma habitación que el paciente.
- Use una mascarilla y guantes desechables cuando toque o esté en contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales del paciente, como saliva, esputo, mucosidad nasal, vómitos u orina.
 - Tire los guantes después de usarlos; no los vuelva a usar.

- Evite compartir artículos domésticos con el paciente. No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama ni otros artículos. Después de que el paciente haya usado esos artículos, debe lavarlos bien (consulte “Lave la ropa sucia minuciosamente” más abajo).

Limpie

- Limpie todas las superficies de contacto frecuente, como encimeras, mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tablets y mesitas de noche, todos los días. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales.
 - Use paños o aerosoles de limpieza de uso doméstico según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas tienen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar cuando aplica el producto, por ejemplo, usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación mientras usa el producto.
 - Visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html> para tener más información
- Lave la ropa sucia minuciosamente.
 - Quítese y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.
 - Use guantes desechables cuando manipule artículos sucios y mantenga los artículos sucios alejados del cuerpo. Lávese inmediatamente las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para las manos a base de alcohol) después de quitarse los guantes.
 - Lea y siga las indicaciones en las etiquetas de la ropa o las prendas de vestir sucias y en las del jabón. En general, se debe usar un jabón normal para la ropa según las instrucciones de la lavadora y se debe secar la ropa por completo a la temperatura más alta recomendada en la etiqueta de la prenda.

Cumpla la cuarentena y controle sus síntomas

- Cumpla la cuarentena en su casa durante 14 días después del último contacto sin protección que haya tenido con el paciente (desde el momento en que el o la paciente fuera hospitalizado o comenzara el aislamiento en casa). Puede salir para hacer recados necesarios (medicamentos, comida, elementos indispensables) o para hacer ejercicio, pero deberá mantener la distancia social (al menos 6 pies de distancia de los demás).
- Tómese la fiebre dos veces al día y controle los síntomas del COVID-19 (fiebre, tos, dolor en el cuerpo, dolor de garganta, etc.). Manténgase alejado de los demás si tiene síntomas y comuníquese con su proveedor de atención médica para que le hagan una prueba en caso de que su condición pudiera presentar complicaciones (por ejemplo, diabetes, hipertensión, asma, sistema inmunitario debilitado) o si tiene más de 60 años. Si ustedes es joven y sano, no necesita hacerse la prueba; es posible que tenga la infección, pero las personas sanas y jóvenes no suelen tener complicaciones. Lea las instrucciones para el aislamiento en casa si comienza a tener síntomas.

Modificado del documento de los CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html