

# ¿CÓMO PROTEGERTE MIENTRAS CUIDAS A ALGUIEN QUE TIENE COVID-19?

Si cuidas a alguien que tiene COVID-19, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



## LIMPIA TU CASA

Todos los días usa productos de limpieza en forma de aerosol o paños húmedos para limpiar las superficies que se tocan con frecuencia, incluyendo muebles, mesas y perillas de las puertas.



## LAVA TUS MANOS

Lávate las manos de forma frecuente con agua y jabón durante 30 segundos, especialmente después de estar en contacto cercano o en el mismo cuarto con la persona que tiene COVID-19. Si no dispones de agua o jabón, utiliza un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. Evitar tocarte los ojos, la nariz, y la boca.



## USA TAPABOCAS

Si tienes que estar en el mismo cuarto con la persona que tiene COVID-19, y esta persona no puede ponerse un tapabocas, pónelo tú. Recuerda mantener una distancia de por lo menos 2 metros. No toques ni muevas el tapabocas mientras lo tienes puesto. Si el tapabocas se moja o se ensucia, reemplázalo por uno limpio y seco. Desecha el tapabocas usado en una bolsa especial y lávate las manos.



## LIMPIEZA DEL BAÑO

Si en casa, hay una sola persona infectada, en lo posible debe estar aislada en una habitación y tener un baño de uso exclusivo. Si esto no es posible, se debe garantizar después del uso del baño, realizar una limpieza en las superficies con los productos de aseo disponibles en casa.



## ROPA SUCIA

No la sacudas. Usa el detergente de siempre para lavar la ropa de la persona con COVID-19. Lávate las manos después de poner la ropa en la lavadora. Seca la ropa completamente. Si tienes que tocar la ropa sucia de la persona con COVID-19, ponte guantes desechables y mantén esta ropa lejos de tu cuerpo. Lávate las manos después de quitarte los guantes desechables. Limpia y desinfecta las canastas para la ropa y lávate las manos después. Si los guantes son de caucho, siempre se deben desinfectar con hipoclorito o el desinfectante que tenga disponible en casa.



## EVITA EL CONTACTO DIRECTO

con los fluidos corporales de la persona que tenga COVID-19

Ponte guantes desechables y un tapabocas cuando ayudes a la persona con COVID-19, con cuidado oral o respiratorio, y cuando te encargues de sus heces, orina, u otros desechos, lávate las manos antes y después de quitarte los guantes desechables y el tapabocas.



## LAVADO VAJILLA

La ropa y la vajilla se deben manejar con cuidado desde la habitación o uso de la persona enferma hasta el sistema de lavado.

Ponte guantes al tocar los platos, tazas y cubiertos, lava estos utensilios, al finalizar ponlos en el lavaplatos. Lávate las manos después de retirarte los guantes o de tocar objetos usados.



## EVITA VISITAS INNECESARIAS EN TU CASA

No permitas que vengan visitas hasta que la persona con COVID-19 se haya recuperado completamente y ya no tenga signos ni síntomas. Tampoco hagas visitas, ni salgas de tu casa, si no es absolutamente necesario, pronto llegará el momento de poder visitar tus seres queridos. Por ahora corresponde cuidarte y cuidar de ellos. Usa medios digitales para mantenerte en contacto.