

Instrucciones para el cuidado del hogar del COVID-19 Coronavirus

A las personas que podrían haber estado expuestas al COVID-19 coronavirus, pero quienes no se encuentran enfermas, es posible que se les pida permanecer en sus hogares hasta que ya no puedan propagar la enfermedad, como advertido por el departamento de salud. Esta se llama **la cuarentena**, la cual es un método efectivo para controlar la propagación de las enfermedades infecciosas.

A las personas que están enfermas con casos confirmados o sospechosos del COVID-19 coronavirus se les pide quedarse en casa en **aislamiento** hasta que se les advierta el departamento de salud que se termina el periodo de aislamiento.

Precauciones generales

- Cualquier persona que se encuentre en aislamiento o cuarentena debe alejarse de las demás personas del hogar.
- Las personas enfermas deben permanecer en casa durante el periodo de aislamiento entero, menos cuando visiten al médico. Si necesitan salir, los pacientes deben ponerse una máscara quirúrgica.
- Solamente una persona debe encargarse de cuidarle a la persona en aislamiento o cuarentena. Esta persona debe ser la única persona que tenga contacto directo con el paciente o la habitación. Por ejemplo, esta persona debe llevarle la comida, ayudarlo a limpiarse, y ayudarlo a cambiar las sábanas.
- Trate de limitar la cantidad de personas en el hogar. Si existe la posibilidad de que las personas no encargadas del cuidado del paciente puedan irse a vivir temporalmente a otro lugar, lo deben hacer. Si no existe esa posibilidad, deben limitar el contacto con el/la paciente lo más que se puede.
- Los visitantes y personas que no necesitan estar en el hogar no deberían visitar. Si alguien más tiene que venir a la casa, deberían evitar el contacto cercano con el/la paciente y ponerse una máscara quirúrgica

Medidas preventivas que los pacientes deberían seguir

- El/la paciente debe taparse la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosen, estornudan, o se soplan la nariz. A los pañuelos usados se los debe tirar en un basurero con una bolsa adentro. El/la paciente debe lavarse las manos después de botar al pañuelo usado en el basurero.
- El/la paciente debe tener su propia habitación y baño si existe la posibilidad. Si no tienen su propio espacio, trate de dedicar ciertas partes de la casa solamente a ellos. Si otras personas del hogar están enfermas, pueden dormir y convivir en un espacio compartido.

Las personas que no tienen síntomas no deberían compartir espacio con aquellos que están enfermos.

- El/la paciente debe lavarse las manos con frecuencia, usando mucha agua tibia y jabón en barra o líquido.
- El paciente debe ponerse una máscara quirúrgica cuando otras personas estén presentes. Si un paciente no puede usar una máscara, la persona encargada de cuidarle a esa persona debería ponerse una máscara. Las máscaras deben quedar apretadas alrededor de la cara. No toque la máscara y cámbiesela por lo menos una vez al día.

Medidas preventivas que otros miembros del hogar deberían seguir

- Las personas que no están enfermas deberían dormir en una habitación distinta, alejada del paciente y deberían evitar el contacto, como los besos. No compartan objetos como cepillos de diente, cubiertos, o bebidas con el paciente.
- Todos los miembros de la casa deberían lavarse las manos con frecuencia, usando mucha agua tibia y jabón en barra o líquido. Se puede utilizar el desinfectante para manos en base de alcohol además de lavarse las manos y cuando sea que la persona encargada de cuidarle al paciente no puede lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después.
- La persona encargada de cuidarle al paciente debe ponerse una máscara quirúrgica. Las máscaras deben quedar apretadas alrededor de la cara y no tocadas durante su uso. Se debe cambiar la máscara por lo menos una vez al día o más cuando se mojan o se ensucian.
- Aunque sea que la persona encargada del cuidado del paciente lleve guantes, debería lavarse las manos con frecuencia. Inmediatamente después de quitarse los guantes, debería botarlos y lavarse las manos. Jamás se debe lavar los guantes y reusarlos.

Cómo mantener una casa limpia

- A las superficies que se le tocan con frecuencia al paciente se debería limpiar con un desinfectante por lo menos diariamente. La persona que las limpia debería usar guantes de goma.
- Al baño usado por el paciente se debe limpiar a diario, si es posible. Se debería usar guantes de goma durante el proceso de limpieza.

El manejo del lavado, la basura, y el desperdicio del hogar

- Lave la ropa a fondo.
 - Lleve guantes desechables cuando se toca la ropa sucia de una persona enferma. Después de quitarse los guantes, tírelos y lávese las manos con jabón y agua.
 - Siga las instrucciones según las etiquetas de la ropa y el detergente. Si es posible, lave la ropa usando la temperatura más caliente recomendada y seque la ropa completamente.
- Se puede lavar los platos y cubiertos en un lavaplatos o a mano con agua tibia y jabón. No hay necesidad de separar a los platos del paciente de los platos de los demás.

- La basura del paciente y de la persona encargada de cuidarle deberían estar colocadas en una bolsa de basura. Esta basura se puede tirar con el resto de la basura de la casa.

El cuidado médico y las visitas del médico

- Si el paciente necesita ir a la clínica o el hospital, llame de antemano para avisar que se viene en la oficina de la clínica.
- Llame al 911 para cualquier emergencia médica.
- Las personas que se encuentran en cuarentena deberían tomarse y registrar la temperatura cada día. Informe al departamento de salud sobre el desarrollo de cualquier fiebre, tos, o falta de respiración.

La suspensión del periodo de cuarentena o aislamiento

- Las personas que se han aislado debido al padecimiento del COVID-19 coronavirus deben seguir estas pautas hasta que el departamento de salud avise que paren.
- Las personas que están en cuarentena deben seguir estas pautas por 14 días después de la exposición, siempre y cuando no hayan desarrollado síntomas.

Información de contacto importante

- Para preguntas sobre el cuidado de hogar, el aislamiento, o la cuarentena, llame al departamento de salud:
 - Llame al 215-685-6742 durante el horario normal, lunes a viernes 8:30 a.m. a 5 p.m.
 - Llame al 215-686-4514 después del horario normal y pida comunicarse con el personal de guardia de control de enfermedades.