



Cuidados en casa por COVID-19

Si está enfermo de COVID-19 o cree que puede tenerlo, siga estos pasos para ayudarse a sí mismo y para proteger a otras personas en su entorno.

Siga las precauciones

Tenga especial cuidado de mantener a las personas con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 (personas mayores y personas con alguna afección) alejadas de cualquier persona enferma.

- Utilice una mascarilla cuando esté con otras personas; y cuando haya una persona enferma en casa, todos deben usar una mascarilla.
- Al toser y estornudar, cúbrase con un pañuelo de papel o con la parte interna del codo.
- Lávese las manos a menudo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No permita visitas a menos que sea absolutamente necesario que ingresen en su casa.
- No comparta objetos personales como teléfonos, platos, ropa de cama o juguetes.
- Haga que la persona enferma coma en un área diferente a la del resto de las personas en el hogar, o coma a una hora diferente.

Sugerencias para aplicar en dormitorios compartidos

- Si es posible, abra una ventana para que entre y circule aire fresco.

Designe a un cuidador de COVID-19

- El cuidador designado debe usar una mascarilla cuando atiende a una persona enferma. El cuidador designado no debe ser alguien que esté en riesgo más alto de padecer una enfermedad grave por COVID-19.
- Designe a otra persona para que ayude a otros miembros del hogar en tareas como limpiar o bañarse.
- Cuando una persona con COVID-19 no pueda valerse por sí misma, el cuidador deberá:
 - Llevarle comida a la persona enferma y lavar sus platos.
 - Limpiar y desinfectar las áreas donde haya estado la persona enferma.
 - Lavar la ropa de cama



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT
Your Health. Our Mission.

Sugerencias para aplicar en baños compartidos

- Si es posible, abra una ventana para que entre y circule aire fresco.
- Haga que la persona enferma limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia después de utilizar el baño, si puede hacerlo. De lo contrario, si la persona enferma no puede limpiar después de ir al baño, el cuidador principal deberá hacerlo.
- Espere el mayor tiempo posible después de que la persona enferma use el baño antes de entrar usted.

<https://adamscountyhealthdepartment.org/covid-19>