

Cómo cuidar de alguien en su hogar que se está autoaislando

Afrontar el COVID-19 es estresante.

Juntos somos fuertes y podemos reducir la propagación en los hogares.

Si está cuidando de alguien que tiene COVID-19, síntomas de COVID-19 o que ha estado expuesto a COVID-19, usted podría tener el riesgo de infectarse. Para reducir la propagación en el hogar, elija a una persona para que actúe como cuidador si esto es posible.

Póngase en contacto con Peel Public Health al 905-799-7700 para informarse sobre cómo monitorizar su propia salud y qué hacer si se siente enfermo. Asegúrese de decirle a los proveedores de atención médica que es posible que usted sea un contacto cercano de alguien con COVID-19.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cada contacto con la persona de la que está cuidando.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay jabón y agua disponibles. Puede usar primero una toallita húmeda.
- Séquese las manos con toallas de papel desechables. También puede usar una toalla reutilizable que nadie más use. Cambie la toalla cuando se humedezca.



Lleve una mascarilla, guantes y protección para los ojos

- Use una mascarilla bien ajustada, guantes y protección ocular (gafas protectoras o pantalla facial) si tiene contacto con la saliva de la persona u otros fluidos corporales (por ejemplo, sangre, sudor, saliva, vómito, orina y heces).



Deseche los guantes y la mascarilla después de cada uso

- Quítese los guantes, la mascarilla y la protección ocular inmediatamente después de proporcionar cuidado y deséchelos en un cubo de basura forrado con una bolsa de plástico.
- Quítese los guantes primero y límpiense las manos con agua y jabón antes de quitarse la protección ocular y después la mascarilla.
- Límpiense de nuevo las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara o hacer cualquier otra cosa.
- Si su protección ocular no es de un solo uso, límpiela con agua y jabón y después desinfectela con un desinfectante aprobado para superficies duras que tenga un Número de identificación de medicamento (DIN).



Limite el número de visitantes en su casa

- No reciba visitas a menos que sea esencial (por ejemplo, proveedores de atención médica).
- Si tiene que recibir una visita, mantenga una distancia de al menos dos metros y use una mascarilla bien ajustada.
- Mantenga a las personas mayores y a las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades (por ejemplo, con sistemas inmunitarios debilitados, enfermedades como cardiopatías, diabetes y cáncer) alejadas de la persona que se esté autoaislando y de su cuidador.



Evite compartir artículos domésticos

- De ser posible, no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con la persona bajo autoaislamiento.
- Lave los artículos con jabón o detergente en agua tibia. No es necesario usar un jabón especial. Se pueden usar lavavajillas y lavadoras.
- No comparta cigarrillos.
- De ser posible, evite usar el mismo baño. De lo contrario, baje la tapa del inodoro antes de tirar de la cadena.



Mantenga la limpieza

- Limpie su hogar con limpiadores domésticos que tengan un Número de identificación de medicamento (DIN).
- Limpie diariamente los objetos que se tocan con regularidad, como inodoros, mangos de lavabo, pomos de las puertas y mesitas de noche.



Lave bien la ropa

- Use guantes y una mascarilla bien ajustada al manejar la ropa para lavar. No es necesario lavar la ropa por separado.
- Límpiense las manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Lave la ropa con el detergente habitual y con agua caliente (60-90 °C), y séquela bien.



Tenga cuidado al tocar los residuos

- Todos los residuos pueden depositarse en cubos de basura regulares.
- Al vaciar las cestas de basura, tenga cuidado de no tocar los pañuelos usados con las manos. El forrar las cestas de basura con una bolsa de plástico hace que la eliminación de residuos sea más segura.
- Límpiense las manos con agua y jabón después de vaciar las cestas de basura.



Este documento fue adaptado con el permiso de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario). Public Health Ontario no asume ninguna responsabilidad por el contenido de cualquier publicación resultante de una traducción/cambios/adaptaciones de los documentos de la PHO realizadas por terceros.

La información en este documento es actual al 16 de abril de 2021

CDS-0527 21/04

Para más información visite peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you