

¿Qué deben hacer las demás personas que viven en mi casa?

- Todas las personas de la casa deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol (si tiene disponible), y también después de cada contacto con una persona enferma, con su habitación o su baño.
- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
- Si debe estar en contacto cercano con la persona enferma (por ejemplo, cargar a un bebé enfermo) intente que este contacto dure el menor tiempo posible y procure utilizar una mascarilla simple desechable.



¿Qué cuidados de limpieza de la casa, lavado de ropa y manejo de desechos en casa se debe de tener?

- Bote a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma en una(s) bolsa(s), sin mezclar otro tipo de desechos.
- Lávese las manos después de tocar los pañuelos desechables usados o algún otro objeto que haya tocado su familiar enfermo.
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma deben lavarse con lavavajillas y con agua que contenga unas gotas de lejía, y mantenerse separados de los utensilios de los demás familiares.
- Lave la ropa de cama y otras prendas (toallas) con detergente para lavar ropa y déjelas secar al sol. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Después de tocar la ropa sucia para lavar, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante con alcohol.



PROTÉGETE DEL CORONAVIRUS Covid-19

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE UNA PERSONA ENFERMA EN EL HOGAR

Las siguientes medidas deben permanecer hasta indicación del médico tratante.

Para más información llama gratis al 113 SALUD

EL PERÚ PRIMERO



¿Qué debo hacer si tengo COVID-19 y debo permanecer en casa?

- Permanecer en una habitación individual adecuadamente ventilada (ventanas y puerta abiertas).
- Reducir al mínimo el uso de espacios compartidos (cocina, sala, entre otros) y garantizar que estos espacios estén muy ventilados (dejando ventanas abiertas).
- Usar una mascarilla simple si tengo que estar en áreas comunes de la casa o cerca a otras personas.
- Usar una mascarilla simple si tengo que acudir al médico.
- Descansar y evitar actividades que demanden actividad física.
- Beber líquidos de manera adecuada como agua, caldos, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para bebés, para evitar deshidratación.
- Cubrir mi boca cuando tosa y estornude con el antebrazo o utilizar pañuelos desechables.
- Lavarme con frecuencia las manos con agua y jabón, mínimo de 20 a 30 segundos, formando espuma, o con una loción a base de alcohol (si tiene disponible), especialmente después de utilizar los pañuelos desechables y de toser o estornudar.
- No ir al trabajo, escuela, reuniones o eventos si estoy enfermo.
- De ser posible, debo utilizar un baño aparte. Este baño se debe limpiar todos los días con un desinfectante casero.
- Evitar contacto con animales.

¿Cuándo debo acudir al establecimiento de salud?

- Dificultad para respirar.
- Me siento confuso o me desmayo.
- Fiebre continua a pesar de medicamentos.
- En caso de niños: dificultad para respirar o respiración rápida, fiebre persistente a pesar de medicamentos. El niño está irritable, no lacta o no come.



¿Qué deben hacer la(s) persona(s) que me cuida(n) en casa?

Cuando se cuide de un familiar enfermo con COVID-19 en el hogar, las principales medidas de protección para usted y las demás personas que no estén enfermas son:

- Limitar el número de personas que lo cuiden; idealmente, asignarle una persona que goce de buena salud y no tenga enfermedades de riesgo o esté embarazada.
- No permitir visitas.
- Evitar colocarse directamente enfrente de la persona enferma (cara a cara).
- Para la manipulación de pañuelos usados, ropa, o durante cada procedimiento de atención al enfermo debe utilizar guantes descartables y realizar el lavado manos con la técnica correcta.



- Lavarse las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol (si tiene disponible) después de tocar a una persona enferma, manipular sus pañuelos usados o su ropa, o antes y después de cada procedimiento de atención al enfermo.

- Utilizar una mascarilla simple cada vez que entre a la habitación del paciente.

- Las mascarillas usadas deben quitarse de la cara sin tocar la parte de adelante, solo los costados (ya sea desanudando o retirando los elásticos detrás de las orejas) y botarse inmediatamente en la basura para que nadie más los toque.

- Despues de quitarse la mascarilla, lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

- No reutilizar las mascarillas ni los guantes.

Las personas que cuidan de una persona con COVID-19 pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás, incluso antes de que aparezcan los síntomas. Por eso es importante que una persona que cuida de un enfermo utilice una mascarilla o tapabocas cuando salga de su casa para evitar transmitir la enfermedad en caso de que esté recién infectada.

Manténgase atento a los síntomas de COVID-19 que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquese con la línea de atención telefónica 113 o acérquese al establecimiento de salud más cercano utilizando una mascarilla simple.

