

### ¿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 éstos 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 de 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.
- Después 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.

