



Recomendaciones para la prevención de infecciones para personas en las que se ha confirmado la infección por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19), o que están siendo evaluadas para determinar si la tienen, que reciben atención en el hogar

Las personas en las que se ha confirmado el diagnóstico de COVID-19, o que están siendo evaluadas para determinar si lo tienen, deben seguir las medidas preventivas que aparecen a continuación hasta que un proveedor de atención médica, o el departamento de salud local o estatal, diga que usted puede regresar a sus actividades normales.

Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas, y no use el servicio de transporte público ni taxis.

Llame antes de ir al médico

Antes de su cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene infección por COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si la tiene. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal.

Vigile sus síntomas

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). **Antes** de acudir a su cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene infección por COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si la tiene. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal.

Use mascarilla

Debe usar una mascarilla que le cubra la nariz y la boca cuando esté en la misma habitación con otras personas y cuando visite a un proveedor de atención médica. Las personas que viven con usted o que lo visitan también deben usar una mascarilla mientras están en la misma habitación que usted.

Manténgase alejado de otras personas en su casa

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación diferente de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Evite compartir artículos del hogar

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Cúbrase al toser y estornudar

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o puede toser o estornudar en el pliegue del codo. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

Lávese las manos

Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón y si sus manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Medidas de prevención para cuidadores y miembros del hogar de personas en las que se ha confirmado la infección por COVID-19, o que están siendo evaluadas para determinar si la tienen, que reciben atención en el hogar

Si vive con, o cuida en el hogar a, una persona a la que se le ha confirmado la infección por COVID-19, o está siendo evaluada para determinar si la tiene, siga estas pautas para prevenir la infección:

Siga las instrucciones del proveedor de atención médica

Asegúrese de entender las instrucciones del proveedor de atención médica en cuanto a toda la atención, y de poder ayudar al paciente a seguirlas.

Satisfaga las necesidades básicas del paciente

Debe ayudar al paciente con las necesidades básicas del hogar y prestarle apoyo con la obtención de alimentos y recetas médicas, y con otras necesidades personales.

Vigile los síntomas del paciente

Si la enfermedad empeora, llame al proveedor médico del paciente y avísele que el paciente tiene infección por COVID-19, o está siendo evaluado para determinar si la tiene. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten. Pídale al proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal.

Limite la cantidad de personas que tienen contacto con el paciente

- De ser posible, tenga **un solo cuidador** para el paciente.
- Otros miembros del hogar deben permanecer en otra casa o lugar de residencia. De no ser posible, deben permanecer en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible. Deben usar un baño aparte, de ser posible.
- Restrinja** la visita de las personas que no tengan una necesidad esencial de estar en la casa.

Mantenga a adultos mayores, niños muy pequeños y otras personas enfermas lejos del paciente

Mantenga a los adultos mayores, niños muy pequeños y personas con el sistema inmunitario comprometido o afecciones crónicas de salud lejos del paciente. Esto incluye a personas con afecciones crónicas de corazón, pulmón o riñón, diabetes y cáncer.

Asegure una buena ventilación

Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire, ya sea mediante un sistema de aire acondicionado o una ventana abierta, siempre que las condiciones climáticas lo permitan.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.** Puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón y si sus manos no están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Use toallas de papel desechables** para secarse las manos. De no ser posible, use toallas de tela de uso exclusivo y reemplácelas cuando se humedezcan.

Use mascarilla y guantes

- Use una mascarilla desechable** en todo momento en la habitación **y guantes** cuando toque o tenga contacto con la sangre, los fluidos corporales o las secreciones o excreciones del paciente, como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o heces. Asegúrese de que la máscara le quede bien ajustada sobre la nariz y la boca, y no la toque durante el uso.
- Tire las mascarillas y los guantes desechables después de usarlos. **No los reutilice.**
- Lávese las manos inmediatamente** después de quitarse la mascarilla y los guantes.
- Si su ropa personal se contamina, quítese la ropa con cuidado y lávela. **Lávese las manos** después de manipular ropa contaminada.
- Coloque en un recipiente con una bolsa plástica todos los guantes, mascarillas y demás residuos desechables usados antes de tirarlos con la demás basura de la casa.
- Quítese los guantes y lávese las manos** inmediatamente después de manipular estos elementos.

No comparta platos, vasos u otros artículos del hogar con el paciente

- Evite compartir artículos del hogar. No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con un paciente al que se le ha confirmado la infección por COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si la tiene.
- Después de que la persona use estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Lave bien la ropa

- Quítese y lave inmediatamente la ropa o ropa de cama que contenga sangre, fluidos corporales o secreciones o excreciones, como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o heces.
- Use guantes** cuando manipule la ropa del paciente.
- Lea y siga las instrucciones de las etiquetas de la ropa o ropa de cama y el detergente. En general, lave y seque la ropa usando la temperatura más alta que se recomiende en las etiquetas.

Limpe todas las áreas que el individuo ha usado con frecuencia

- Limpe todas las superficies que se pueden tocar**, como mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, todos los días. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, fluidos corporales o secreciones o excreciones.
- Use guantes** cuando limpie las superficies con las que el paciente haya estado en contacto.
- Use una **solución de lejía diluida** (p. ej., lejía diluida con 1 parte de lejía y 10 partes de agua) o un desinfectante doméstico con una etiqueta que indique que está registrado por la **EPA para los coronavirus**. Para hacer una solución de lejía en casa, agregue 1 cucharada de lejía a 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua. Para un suministro mayor, agregue ¼ de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua.
- Lea las etiquetas de los productos de limpieza y siga las recomendaciones provistas en las etiquetas de los productos. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o protección para los ojos y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Quítese los guantes y lávese las manos** inmediatamente después de limpiar.

Controle sus propios signos y síntomas de enfermedad

Los cuidadores y los miembros del hogar se consideran contactos cercanos, deben controlar su salud y se les pedirá que limiten el movimiento fuera del hogar en la medida de lo posible. Siga los pasos de supervisión para los contactos cercanos que figuran en el formulario de supervisión de síntomas.

- Si tiene preguntas adicionales, llame a su médico o comuníquese con el departamento de salud de su localidad.
- Esta guía está sujeta a cambios. Para obtener la guía más actualizada de los CDC, consulte su sitio web:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>