



SE

Solidario
Cuidadoso
Gentile
Amable

Para poder luchar
contra covid-19

Una guía de ayuda para
prepararse antes, durante y
después



Guía de Preparación y Respuesta Familiar de COVID-19

Estimada comunidad de Boyle Heights:

Promesa Boyle Heights le gustaría brindarle a usted y a su familia una guía rápida para ayudarles a prepararse para responder a COVID-19. Saber qué hacer antes, durante y después de una crisis significa ser capaz de pensar con claridad y responder de una manera segura hacia sus familiares, vecinos y amigos.

Esta guía proporciona información útil sobre:

- Creación de un plan familiar
- Comprensión de los síntomas de COVID-19
- Ubicaciones del sitio de prueba local
- Cómo cuidar a alguien que está enfermo

Esta guía no es exhaustiva, y lo alentamos a que se mantenga informado y aprenda más sobre lo que sucede por parte de el CDC y el condado de Los Ángeles en:

- Actualizaciones de el CDC en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
- Actualizaciones de la Ciudad de Los Ángeles en: <https://corona-virus.la/>
- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles:
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Tenga en cuenta que la información está cambiando rápidamente.

También puede seguir las páginas de redes sociales de Promesa Boyle Heights para mantenerse informado:



[@PromesaBoyleHeights](https://www.facebook.com/PromesaBoyleHeights)



[@PromesaBH](https://www.instagram.com/PromesaBH)



[@PromesaBH](https://twitter.com/PromesaBH)

Para preguntas urgentes o para alertarnos sobre las necesidades o recursos de la comunidad, llame al: 323-545-3195.

Gracias,

Colaborativa Promesa Boyle Heights

Tabla de Contenido

Sección 1: Cómo Protegerse Antes

- A. [Salud Física](#)
- B. [Creando un Plan Familiar](#)
- C. [Limpieza y Desinfección del Hogar](#)
 - o [Hecho por sí mismo:Desinfectante Casero](#)

Sección 2: Reconocer los Síntomas de COVID-19, Ubicaciones de Pruebas y Protocolo

- A. [Síntomas y Diagnóstico](#)
- B. [Cómo Funcionan las Pruebas](#)
- C. [Ubicaciones de Pruebas](#)

Sección 3: Cuidar a Alguien Enfermo en el Hogar u Otros Entornos No Relacionados con la Atención Médica

Sección 4: Cuándo Es Seguro Estar Cerca De Otros: Terminar Con El Aislamiento Del Hogar

Sección 1: Cómo Protegerse Antes

Durante una pandemia como COVID-19, es crucial mantener su bienestar físico y mental, incluso si debemos mantener la distancia social. Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

Salud Física

- Coma comidas saludables, tome vitaminas, beba mucha agua
- Haga ejercicio en casa o salga a caminar
- Lávese bien las manos cuando regrese de afuera
- Duerma lo suficiente
- Evite ponerse las manos en la cara (ojos, nariz, boca)
- Use una máscara y guantes cuando en áreas públicas

Otras Cosas Geniales Que Puede Hacer

- Hable con alguien de su confianza
- Conozca a sus vecinos
- Identifique las organizaciones de ayuda en su comunidad

Creando un plan familiar durante COVID-19

Antes de enfermarse, haga un plan de crisis. Si tanto usted como su pareja están incapacitados al mismo tiempo, o necesitan ser hospitalizados al mismo tiempo, deben designar a un cuidador. Cualquier cuidador que elija debe seguir las guías de salud adecuadas, como lavarse las manos. Si los niños se quedan con un cuidador, se deben seguir los procedimientos de limpieza y desinfección adecuados para garantizar que nadie más se enferme en el hogar. (Ver: [Cuidar a una persona enferma en el hogar](#))



Crear una lista de cuidadores

- Establezca una lista de adultos confiables que puedan intervenir para brindar cuidado de niños y en quienes su hijo confíe y se sienta cómodo.
- Los cuidadores no deben ser personas que tienen condiciones de salud crónica.

- La persona que desea ser el cuidador de su hijo debe tener al menos 18 años de edad. (Si tiene hijos mayores de 18 años, pueden ser los cuidadores de sus hijos menores).
- Pueden ser familiares o no familiares. (Si no son parientes, solo pueden dar su consentimiento para recibir tratamiento médico en la escuela).
- No necesitan tener un estatus legal.



Prepare documentos

- Escriba una carta autorizando a un cuidador a buscar tratamiento médico para su hijo
 - **Declaración jurada de autorización del cuidador** para personas que viven en California

<https://www.saccourt.ca.gov/forms/docs/pr-023.pdf>

- Este formulario no afecta el derechos de los padres del niño con respecto al cuidado, custodia y control del niño y no significa que el cuidador tenga la tutela legal del niño.
- Este formulario le permite al cuidador:
 - Inscribir al menor en la escuela.
 - Consentimiento para tratamiento médico y dental, incluidas las vacunas.
- Tiene una validez de un año a partir de la fecha en que se firma, y no necesita ser notariado o presentado ante un tribunal.
- La información solicitada en el formulario se relaciona solo con el niño y el cuidador (no el padre).
- El cuidador debe firmar el formulario (no el padre)
- Se requiere un formulario para cada menor.
- La declaración jurada del cuidador se puede entregar a la escuela y / o al proveedor de atención médica de su hijo para que la persona que nombre en la declaración jurada pueda tomar ciertas decisiones para el niño.

La información obtenida a través de la Bet Tzedek [preparación familiar Toolkit](#)



Escribir Instrucciones Especiales

- Deja una lista de “necesidad de conocer” para el cuidador:
 - Historia clínica, incluyendo alergias, medicamentos

- Seguro de Salud
 - Información de la escuela
 - Información de contacto



Crear una “Bolsa de Salida” apta para niños

- Empaque la bolsa con artículos esenciales para la noche y artículos personales
- Y asegúrese de que cada miembro de su familia conozca el plan.

Para obtener más información, visite: ilrc.org

Limpieza Y Desinfección Del Hogar

COVID-19 es un nuevo virus respiratorio. COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona. Se propaga a través de las gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotas pueden caer sobre personas cercanas (a menos de 6 pies). También es posible que una persona obtenga COVID-19 tocando una superficie u objeto contaminado y luego tocando su propia boca, nariz u ojos. Limpiar y desinfectar objetos y superficies, especialmente aquellos que se tocan con frecuencia (como pomos de las puertas, manijas, mesas, etc.) puede ayudar a prevenir la propagación de COVID-19.

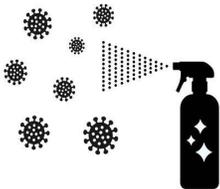
EN CASA



Antes de entrar a su casa, siga estos pasos.

- Tenga un par de zapatos de la casa junto a la puerta para cambiarse y establezca un lugar para aislar cualquier artículo que no se pueda lavar y que no quiera llevar adentro.
- Quítese inmediatamente la ropa y colóquela en un cesto especialmente designado junto a la puerta. Use una bolsa de basura para forrar el cesto y lave la ropa inmediatamente cuando entre usando la temperatura del agua más cálida recomendada en la etiqueta de la ropa.
- Lave y/o desinfecte sus manos y limpie su teléfono.
- Algunos profesionales de la salud sugieren **ducharse inmediatamente** al regresar a casa, también, para asegurarse de que no haya gérmenes peligrosos en su cuerpo. [\[Fuente\]](#)

DESINFECTAR



- Limpie el área o artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante doméstico.
- Se recomienda el uso de [desinfectante doméstico registrado por la EPA](#)
- Siga las instrucciones en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan:
 - Mantener la superficie húmeda por un período de tiempo (vea la etiqueta del producto).
 - Precauciones como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
- Las soluciones diluidas de blanqueador también se pueden usar si es apropiado para la superficie.
- Revise la etiqueta para ver si su blanqueador está destinado a la desinfección y asegúrese de que el producto no haya pasado su fecha de vencimiento. Algunos blanqueadores, como los diseñados para un uso seguro en ropa de color pueden no ser adecuados para la desinfección.
- El blanqueador doméstico no vencido será efectivo contra el coronavirus cuando se diluya adecuadamente. Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Nunca mezcle blanqueador doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador. Deje la solución en la superficie durante al menos 1 minuto.

SUPERFICIES SUAVES



Para superficies blandas como pisos alfombrados, tapetes y cortinas.

- Limpie la superficie con agua y jabón o con limpiadores apropiados para usar en estas superficies.
- Lave los artículos (si es posible) de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más cálida adecuada y seque los artículos por completo.
 -
- desinfecte con un desinfectante doméstico registrado por la EPA. [Estos desinfectantes](#) cumplen con los criterios de la EPA para su uso contra COVID-19.

ELECTRÓNICOS



Para los electrónicos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos.

- Considere colocar una cubierta limpiable sobre los dispositivos electrónicos.
- Siga las instrucciones del fabricante para la limpieza y desinfección.
 - Si no hay indicaciones, use toallitas o aerosoles a base de alcohol que contengan al menos 70% de alcohol. Seque bien la superficie.

PARA LAVAR LA ROPA



Para ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos

- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más cálida apropiada y seque los artículos por completo.
- Use guantes desechables cuando manipule ropa sucia de una persona enferma.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con artículos de otras personas.
- No agite la ropa sucia.
- Limpie y desinfecte las cestas de ropa según las instrucciones anteriores para superficies.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.

LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA



- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.
- Siempre lávese inmediatamente después de quitarse los guantes y después del contacto con una persona enferma.
- Desinfectante de manos: si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, lávese siempre las manos con agua y jabón.
- Los momentos clave para lavarse las manos incluyen:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de usar el baño

- Antes de comer o preparar alimentos
- Después del contacto con animales o mascotas
- Antes y después de brindar atención de rutina a otra persona que necesita ayuda (por ejemplo, un niño)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavar las manos.

DESINFECTANTE CASERO



Para hacer una solución de blanqueador, mezcle:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por cada galón de agua o 4 cucharaditas de blanqueador por cada litro de agua
- No mezcle más de lo que usará en un día o dos. El blanqueador se degrada con bastante rapidez una vez tomado de su contenedor de almacenamiento original, volviéndose menos efectivo cada día.
- Las mezclas de blanqueador solo deben usarse en superficies duras.
- Y nunca, nunca mezcle el blanqueador con amoníaco o cualquier cosa que contenga amoníaco (como muchos limpiadores de ventanas), o con algo ácido (como vinagre blanco y muchos removedores de cal/óxido)
- También se pueden usar soluciones de alcohol con al menos un 70% de alcohol
- Buenas noticias: [lavarse bien las manos con jabón es más efectivo que usar desinfectante para manos](#)

Más detalles: [Guía completa de desinfección](#)

Sección 2: Conociendo los Síntomas de COVID -19, Ubicaciones de Pruebas y Protocolo

Comprender los diferentes síntomas de COVID-19 y qué hacer si cree que usted o un ser querido está enfermo, es crucial para obtener el apoyo que necesita a tiempo. La siguiente sección demostrara los síntomas de COVID-19, para saber cuándo buscar atención médica y qué esperar en el sitio de pruebas en Los Ángeles. Tenga en cuenta que la información está cambiando rápidamente, para obtener información actualizada, visite el sitio web del condado de Los Ángeles.



SÍNTOMAS Y DIAGNÓSTICO

Esté atento a los síntomas: las personas con COVID-19 han tenido una amplia gama de síntomas, desde síntomas leves hasta enfermedades graves.

Estos síntomas pueden aparecer de **2 a 14 días después de la** exposición al virus:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Sacudidas repetidas con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida de sabor u olfato

Cuándo buscar atención médica

Si desarrolla alguna de estas señales de advertencia de COVID-19 reciba atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

* Esta lista no incluye todo. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para usted.

Llame al 911 si tiene una emergencia médica: notifique al operador que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. Si es posible, póngase una tela que cubra la cara antes de que llegue la ayuda médica. [[Fuente: CDC](#)]



CÓMO FUNCIONA LA PRUEBA

La Prueba gratuita de COVID-19

La Ciudad de Los Ángeles, en asociación con el Condado de Los Ángeles y CORE (Community Organized Relief Effort), proporciona **pruebas gratuitas de COVID-19 a TODOS** los residentes del Condado de Los Ángeles, ya sea que tenga o no los síntomas de COVID-19.

La prioridad para la prueba de mismo día o la del día siguiente todavía se da a las personas con síntomas, como fiebre, tos, falta de aliento, escalofríos, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta o una nueva pérdida del sentido del olfato.

Las pruebas también se priorizan para ciertos trabajadores críticos de primera línea que interactúan con el público mientras trabajan.

Las pruebas prioritarias continuarán reservadas para:

- Personal de primera respuesta
- Personal gubernamental
- Profesionales de la salud
- Trabajadores de supermercados

Solicite información al jefe de su departamento, hospital o centro médico afiliado o empleador sobre cómo programar una prueba prioritaria.

Para obtener más información, visite: Coronavirus.LACity.org/Testing



QUÉ ESPERAR EN LOS LUGARES DE PRUEBA

El método actual de prueba de COVID-19 involucra una muestra auto-recolectada que luego será transportada de forma segura al laboratorio. Este [video](#) lo guiará paso a paso* a través del proceso de recolectar su muestra y empaquetarla para su entrega.

* Como existe la posibilidad de utilizar diferentes estilos de kits de prueba, tenga en cuenta que el contenido del kit puede variar ligeramente.

NOTA: Asegúrese de no comer, beber, usar enjuague bucal o masticar chicle durante al menos una hora antes de la prueba.

- Traiga algún tipo de identificación personal a su prueba. Esto ayuda a garantizar que los resultados de su prueba coincidan con la persona adecuada. Su identidad y los resultados de sus exámenes están protegidos por la ley federal y no se compartirán con ninguna otra agencia para fines de aplicación de la ley o inmigración.

Versión en español: <https://youtu.be/UJPUwaFkNt4>

Para obtener más información sobre COVID-19, visite: <https://corona-virus.la>.

UBICACIONES DE PRUEBA



Hay sitios de prueba de recorrido por automóvil o a pie que operan en el condado de Los Ángeles. Cuando reserve su cita, recibirá una confirmación con la fecha, hora y ubicación de su cita, así como otros detalles. También se le dirigirá a un enlace a un video que le mostrará qué esperar en el sitio de prueba.

Programa una cita en: <https://lacovidprod.service-now.com/rrs>

Sitios de pruebas de COVID-19 por automóvil del Condado de Los Ángeles:

Ubicaciones a 10 millas de Boyle Heights

** Tenga en cuenta que la información está cambiando rápidamente. Para obtener información actualizada, visite el sitio web del condado de Los Ángeles. Se requiere una cita, no se permiten visitas sin cita previa.*

- 1. Sitio de evaluación y pruebas de Altamed - Pennsylvania**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 1724 Pennsylvania Ave. Los Angeles, CA 90033
 - c. Teléfono: (888) 499-9303
 - d. <https://www.altamed.org/coronavirus#2919>
- 2. Lincoln Park**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 3501 Valley Blvd . Los Angeles, CA 90095
- 3. Hotchkin Memorial Centro de Formación**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 1700 Estadio Way, Los Angeles, CA 90012
- 4. Good Samaritan Hospital**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 1225 Wilshire Blvd., Los Angeles, CA 90017
- 5. Carbono Salud**
 - a. Solo prueba a pie
 - b. 2110 Sunset Blvd. , Suite M, Los Angeles, CA 90026
- 6. Kedren Community Health Center**
 - a. Solo prueba a pie
 - b. 4211 Avalon St., Los Angeles, CA 90011
- 7. East Los Angeles College**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 1301 Avenida Cesar Chavez, Monterey Park, CA 91754 [Entre floral y César Chávez]
- 8. AltaMed Médica y Dental Group - Commerce, Goodrich**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 972 Goodrich Blvd., Commerce, CA 90022
- 9. AltaMed Medical Group**
 - a. Pruebas desde su automóvil
 - b. 2040 Camfield Ave., Los Angeles, CA 90040
- 10. Hospital de emergencia**
 - a. LAC + Medical hospital USC
 - b. White Memorial

Si usted no tiene acceso a una computadora o internet, puede llamar al 211 para hacer una cita de prueba

<https://covid19.lacounty.gov/testing/>

QUÉ HACER DESPUÉS DE LA PRUEBA



- Si el resultado es positivo en la prueba para COVID-19, sepa que hay pasos de protección para tomar si está enfermo o cuida a alguien.
- Si el resultado es negativo para COVID-19, probablemente no estaba infectado en el momento en que se recolectó la muestra. Sin embargo, eso no significa que no se enfermará. Es posible que haya estado muy temprano en su infección cuando se recolectó la muestra y que luego pudiera dar positivo. O podría exponerse más tarde y luego desarrollar una enfermedad. En otras palabras, un resultado negativo no descarta enfermarse más tarde.

La transmisión comunitaria de COVID-19 está ocurriendo en partes de los Estados Unidos. En los próximos meses, la mayoría de la población estadounidense estará expuesta a este virus. Debe continuar practicando todas las medidas de protección recomendadas para evitar que usted y otros se infecten.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

Sección 3: Cuidar a Una Persona Enferma en el Hogar u Otros Entornos no Relacionados con la Atención Médica

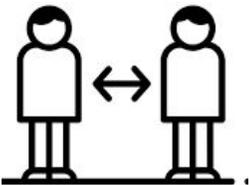


PROPORCIONAR APOYO Y AYUDAR A CUBRIR NECESIDADES BÁSICAS

- Para ayudar a la persona que está enferma, siga las instrucciones de su médico para el cuidado y la medicina.
 - Para la *mayoría de las personas*, los síntomas duran unos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
- Vea si los medicamentos de venta libre, como el acetaminofén (Tylenol), ayuda a la persona sentirse mejor.
- Asegúrese de que la persona enferma tome muchos líquidos y descanse.

- Ayude con la compra de comestibles, renovando recetas médicas y obteniendo otros artículos que puedan necesitar. Considere la posibilidad de entregar los artículos a través de un servicio de entrega, si es posible.
- Cuide la(s) mascota(s) de la persona enferma y limite el contacto entre la persona enferma y su(s) mascota(s) cuando sea posible.
- Esté atento a las señales de advertencia
 - Tenga a mano el número de teléfono de su médico.
 - [Use la herramienta de autoevaluación de los CDC para ayudarlo a tomar decisiones sobre la búsqueda de atención médica adecuada.](#)
 - <https://lacovidprod.service-now.com/rrs>
 - Llame a su médico si la persona se sigue enfermando. Para emergencias médicas, llame al 911 y dígame al despachador que la persona tiene o podría tener COVID-19.

Protéjase cuando atienda a alguien que está enfermo



Limite el contacto:

COVID-19 se propaga entre personas que están en contacto cercano (dentro de aproximadamente 6 pies) a través de gotitas respiratorias, creadas cuando alguien habla, tose o estornuda

- El cuidador, cuando sea posible, no debe ser alguien con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- Establezca una 'habitación para enfermos' preferiblemente con puertas para mantener a la persona con Covid-19 en una habitación para sí mismos. Solo deben salir a usar el baño. Nadie más debe pasar más tiempo de lo necesario en esa habitación y usar siempre una máscara. Lávese bien las manos o desinfectarlas con gel desinfectante tan pronto como salga de la habitación. Mantenga una ventana abierta en la 'habitación del enfermo' si es posible para mantener el aire circulando. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de esa habitación.
 - Si no tiene más de una habitación, dele la habitación y podrá dormir en la sala.
 - Si tiene que [compartir espacio](#) con una persona enferma, asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire.
 - Abra la ventana y encienda un ventilador (si es posible) para aumentar la circulación de aire.

- Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotas respiratorias del aire.
- Tendrá que limpiar cada superficie que toquen en un espacio compartido, incluido el baño (consulte los consejos de limpieza).

COMA EN HABITACIONES O ÁREAS SEPARADAS



Manténgase separado: la persona que esté enferma debe comer (o alimentarse) en su habitación, si es posible.

- Use una máscara y lávese las manos después.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente..
- [Lávese las manos](#) después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.

EVITAR COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES



No comparta:

- platos, tazas / vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o artículos electrónicos con la persona enferma.

CUANDO UTILIZAR GANTES O MÁSCARA



Persona que está enferma:

- la persona que está enferma debe usar un [pañó que cubra la cara](#) cuando esté cerca de otras personas en su casa y fuera de ella (incluso antes de ingresar al consultorio de un médico).
- La cubierta facial de tela ayuda a evitar que una persona enferma transmita el virus a otras personas. Mantiene las gotas respiratorias contenidas y no llega a otras personas.

- La cubierta de tela para la cara no se deben colocar en niños pequeños menores de 2 años, en cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitar la cubierta sin ayuda.

Cuidador:

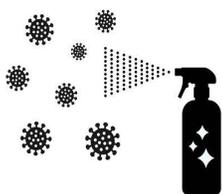
- Use guantes cuando toque o tenga contacto con sangre, heces o fluidos corporales, como saliva, mucosidad, vómito y orina. Tire los guantes en un bote de basura forrado.
 - Para evitar enfermarse, asegúrese de lavarse las manos con frecuencia, evite tocarse los ojos, la boca y la nariz con las manos sin lavar, con frecuencia limpie y desinfecte las superficies.

LIMPIE LAS MANOS A MENUDO



- Lávese las manos: Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Dígales a todos en el hogar que hagan lo mismo, especialmente después de estar cerca de la persona que está enferma.
- Desinfectante de manos: si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frotarlas hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.

LIMPIE Y LUEGO DESINFECTE



Alrededor de la casa.

- Limpie y desinfecte las superficies y artículos "de alto contacto" todos los días: esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, fregaderos y artículos electrónicos.
- Limpie el área o artículo con agua y jabón si está sucio. Luego, use un desinfectante doméstico.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para matar los gérmenes. Muchos

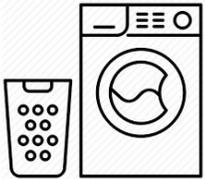
también recomiendan usar guantes, asegurarse de que tenga un buen flujo de aire y limpiar o enjuagar el producto después de su uso.

- La mayoría de los desinfectantes domésticos deben ser efectivos.

Dormitorio y baño

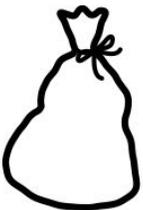
- Si está usando un dormitorio y baño separados: Limpie el área alrededor de la persona enferma cuando sea necesario, como cuando el área está sucia. Esto ayudará a limitar su contacto con la persona enferma.
 - Si lo desean, la persona enferma puede limpiar su propio espacio. Déle a la persona enferma surtidos de limpieza personal, tales como pañuelos de papel, toallas de papel, productos de limpieza.
- Si comparte un baño: la persona enferma debe limpiar y desinfectar después de cada uso. Si esto no es posible, el cuidador y el miembro del hogar deben esperar el mayor tiempo posible antes de ingresar al baño y limpiar y desinfectar el baño antes de usarlo.

LAVAR Y SECAR



- No agite la ropa sucia.
- Use guantes desechables mientras manipula ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con artículos de otras personas.
- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Use la configuración de agua más cálida que pueda.
- Qítense los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Lavar en seco, en caliente si es posible, completamente.
- Lávese las manos después de poner la ropa en la secadora.
- Limpiar y desinfectar cestas de ropa. Lavarse las manos después.

UTILICE EL BOTE DE BASURA FORRADO



- Coloque los guantes desechables usados y otros artículos contaminados en un bote de basura que tenga una bolsa por dentro.

- Use guantes cuando retire las bolsas de basura y manipule y deseche la basura. Lávese las manos después.
- Coloque todos los guantes desechables usados, mascarillas y otros artículos contaminados en un bote de basura forrado.
- Si es posible, dedique un bote de basura forrado para la persona que está enferma.

ESTÉ AL TANTO DE SU PROPIA SALUD



Los cuidadores y los contactos cercanos deben controlar su salud para detectar síntomas de COVID-19.

- [Los síntomas comunes](#) incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. La dificultad para respirar es una señal de advertencia más grave de que necesita atención médica.
- [Use la herramienta de autocomprobación de los CDC para ayudarlo a tomar decisiones sobre la búsqueda de atención médica adecuada.](#)
- Si tiene problemas para respirar, llame al 911.
- Llame a su médico o sala de emergencias y dígales sus síntomas antes de ingresar. Ellos le dirán qué hacer.

Sección 4: Cuando es Seguro Estar Cerca de Otros: Terminar con el Aislamiento en el Hogar

Personas con COVID-19 o sus síntomas que se:

- están recuperando en el hogar (u otro entorno no hospitalario), y
- no se realizarán pruebas para determinar si ya no son contagiosas

Puede salir de su "habitación de enfermo" y de su hogar cuando:

- NO han tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre) sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres

Y

- otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la falta de aliento han mejorado)
Y
- han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez

Personas con COVID-19 o sus síntomas que se:

- están recuperando en el hogar (u otro entorno no hospitalario), y se
- les realizará una prueba para determinar si ya no son contagiosas.

Pueden salir de su "cuarto de enfermedad" y de su hogar cuando:

- Ya no tienen fiebre (sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres)
Y
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la falta de aliento han mejorado)
Y
- recibieron dos pruebas negativas consecutivas, 24 horas de diferencia

Para las personas que no tuvieron lo síntomas de COVID-19, pero resultaron ser positivos para el virus y:

- Están auto-aislando en casa (o en otro entorno no hospitalario) pueden salir de su "habitación del enfermo" y el hogar cuando:
- Aya pasado al menos 10 días desde la fecha de la primera prueba positiva
Y
- continúan sin tener síntomas (sin tos o falta de aliento) desde la prueba

Durante 3 días más, este grupo de personas debe continuar limitando el contacto (permanecer 6 pies o más lejos de los demás) y use una cubierta facial para la nariz y la boca cuando otras personas estén presentes (incluso en el hogar).

Para TODAS las personas

- Al salir de la casa, manténgase a una distancia de 6 pies de los demás y use un [pañó que cubra la cara](#) cuando este cerca de otras personas.
- Siga la guía proporcionada por el proveedor de atención médica y el departamento de salud local. La decisión de detener el aislamiento en el hogar se tomará en consulta con su proveedor de atención

médica y los departamentos de salud estatales y locales. Las decisiones locales dependen de las circunstancias locales.

[Encuentre más información sobre cuándo terminar el aislamiento del hogar.](#)

- Quédate en casa usted mismo, especialmente si usted u otras personas en su hogar han tenido contacto con alguien que tiene o podría tener Covid-19, podría llevar el virus con usted al trabajo o la tienda, incluso si no tiene ningún síntoma.
- No tenga miedo de pedir ayuda o apoyo moral. Dígale a algunas personas en quienes confía y en las que confía para que puedan traerle surtidos de la tienda y dejarlos en su puerta. No olvide que necesita apoyo emocional y conexiones para ayudarlo en este tiempo como Cuidador de Covid-19. Como todos estamos luchando contra la propagación del virus y cuidando a los enfermos, todos nos vemos afectados de alguna manera. Pero formando conexiones entre nosotros de manera segura puede ayudarnos a hacer frente juntos.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html#monitor>