

COVID-19:

Protegerse durante una visita a casa

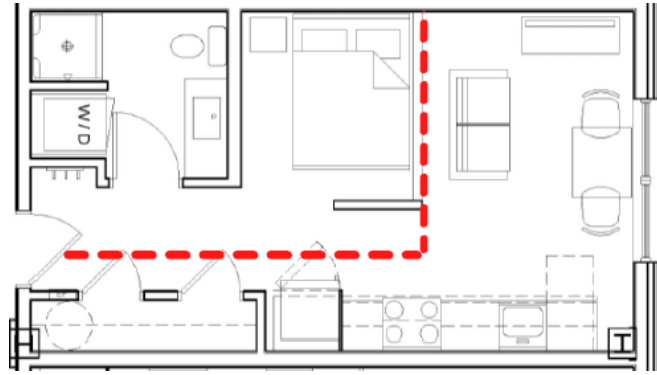


Estas son las mejores prácticas que se recomiendan para protegerse de COVID-19 durante una visita a la casa. No todo el mundo podrá seguir cada paso recomendado. Hable con su cuidador y con los miembros de su hogar para crear un plan que funcione para usted.

Antes de la visita a casa:

#1. Identifique un espacio seguro.

- Piense en las áreas de su casa en las que un cuidador podría proporcionarle cuidados.
- Decida el área que le parezca más cómoda. Intente usar el menor número de habitaciones posible.
- Prepare los suministros en esa área con anticipación para que su cuidador no tenga que ir a otras partes de su casa.



#2. Prepare el espacio

- Si es posible, desinfecte las superficies que se tocan comúnmente en esa área, tales como picaportes, encimeras y otras superficies en las que se pueda brindar cuidado.
- Si otras personas viven con usted, pídale que no entren al área mientras recibe atención.

#3. Prepárese para la visita.

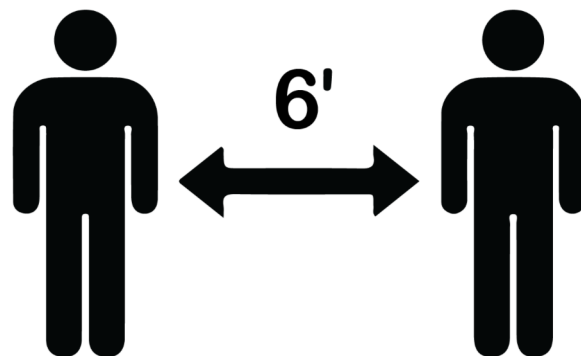
- Escriba una lista de las cosas que desea que el cuidador complete antes de que llegue.
- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes de que llegue su cuidador. Use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Póngase su cubierta para la cara después de lavarse las manos, si tiene una disponible.
- Asegúrese de que la lista de cosas de hacer de su cuidador forme parte de los servicios aprobados en su plan de cuidados, cuando corresponda.



Durante la visita a casa

¿Qué debe hacer?

- Usar una máscara de tela y guantes.
- Mantenerse a 6 pies de distancia de su cuidador y de las demás personas que viven con usted, tanto como sea posible.
- Si puede, usar un baño separado de las otras personas que viven en la casa durante la visita y mientras recibe atención.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Si se toca la cara, asegúrese de lavarse las manos antes y después.
- Pedirle a su cuidador que no entre en su casa si está enfermo.



¿Qué debe hacer su cuidador?

- Lavarse las manos y ponerse guantes cuando entre en su casa y antes y después de proporcionarles cuidados personales.
- Usar una máscara y guantes en todo momento en su casa.
- Ayudarlo a desinfectar las superficies si no pudo hacerlo antes de que el cuidador llegara.
- Mantenerse a 6 pies de usted y de las demás personas que están en su casa cuando sea posible.

Después de la visita a casa

- Desinfecte las superficies que se tocan comúnmente. Pídale ayuda a su cuidador si la necesita.
- Si recibió algún suministro para el cuidado de la casa, tire el embalaje exterior en la basura fuera de su casa o pídale a su cuidador que lo tire por usted.
 - Desinfecte los artículos que no vienen en envuelto en un paquete. Pida ayuda a su cuidador si la necesita.
 - Después de tocar sus suministros y una vez que su cuidador se vaya, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.



Síntomas de COVID-19

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolores en el cuerpo
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Pérdida del olfato o del gusto



Puede tener síntomas entre 2 a 14 días después de estar expuesto a COVID-19.



¿Qué pasa si empiezo a tener síntomas?

- Llame a su médico.
- Si no tiene un médico de cabecera o no está seguro de a quién contactar, puede llamar a su Health Maintenance Organization (HMO).
- Visite [Wisconsin Health Connect](#) para la evaluación de síntomas en línea.
- Contacte su departamento de salud pública local ([local public health department](#)).

Si su sistema inmunológico está deteriorado o comprometido, o si tiene una condición médica subyacente (como asma, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad pulmonar o VIH), tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.



¿Cuáles son las señales de advertencia de emergencia*?

- Problemas para respirar
- Dolor o presión en el pecho que no desaparece
- Sentirse confundido o no lo pueden despertar
- Labios o cara azulada
- Temperatura alta

*Esta lista no incluye todas las señales de advertencia de emergencia. Llame a un médico si tiene cualquier otro síntoma grave.

Otras maneras de protegerse:

Distanciamiento físico



Quédese en casa tanto como sea posible.



No tenga contacto cercano con personas que estén enfermas.



Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, incluso si se siente bien.

En su casa



No comparta artículos personales con otras personas que vivan con usted (por ejemplo, platos, toallas y ropa de cama)



Asegúrate de tener suficientes provisiones para quedarse en casa por lo menos dos semanas.



Mantenga sus medicamentos regulares y medicamentos y suministros de venta libre bien abastecidos.

Higiene



Lávase las manos a menudo. Lávese siempre las manos después de usar el baño, antes de comer y después de sacudirse la nariz, toser o estornudar.



No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Si se toca la cara, asegúrese de lavarse las manos antes y después.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude o use la parte interior del codo.

Bienestar general



Asegúrese de que sus amigos o familiares lo visiten regularmente si vive solo. Ellos pueden ayudar si se enferma.



Reprograme las citas con el médico que no sean urgentes, como los chequeos de rutina.



Descanse mucho y manténgase hidratado.

Cubiertas de la cara

Siga estos consejos cuando se cubra la cara

- Si cree que el hecho de cubrirse parcialmente la cara puede hacerle daño o ponerle en mayor peligro, por favor, sopesese este riesgo con el riesgo de enfermarse y tome la decisión que le parezca mejor.
- Antes de ponerse una cubierta de la cara, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.
- La cubierta de la cara debe cubrir la boca y la nariz con espacios mínimos entre la cara y la cubierta de la cara.
- No toque la cubierta de la cara mientras la lleva puesta. Si se toca la cara, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Use una nueva cubierta para la cara tan pronto como la vieja esté húmeda.
- Lave la cubierta de la cara entre cada uso.
- Siempre use su cubierta de tela reutilizable con el mismo lado hacia afuera.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la cubierta de la cara.
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarse la cubierta de la cara.
- Vea las instrucciones sobre “cómo hacer una cubierta de tela para la cara” ([how to make a cloth face covering](#))

