

CÓMO COMPARTIR ESPACIOS CON ALGUIEN QUE TIENE COVID-19 DE FORMA MÁS SEGURA

(SHARE SPACES WITH SOMEONE WHO HAS COVID-19 MORE SAFELY)

Si usted es un miembro del hogar o está cuidando a una persona diagnosticada con COVID-19, existen medidas que puede tomar para evitar la exposición, de modo que usted y otras personas puedan mantenerse sanos.

LIMITE EL CONTACTO

- **Evite cualquier contacto físico** con la persona diagnosticada o con sus **gotitas respiratorias**, tanto como sea posible.
- **Si es posible, evite estar en la misma habitación o compartir espacios con la persona diagnosticada.** Esto implica estar en habitaciones separadas, usar baños distintos, no dormir en la misma cama y comer en áreas separadas.
- **Evite compartir artículos de uso personal.** Esto incluye platos, tazas, cubiertos, ropa de cama, toallas y teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos.

USE MASCARILLA Y GANTES

- Si no puede mantener el distanciamiento físico, **es importante que use mascarilla cuando esté cerca de la persona diagnosticada o en espacios compartidos.** Si la persona diagnosticada debe estar cerca de otras personas, también debería usar una mascarilla siempre que sea posible.
- Incluso si está al día con sus vacunas contra el COVID-19, **use una mascarilla bien ajustada cada vez que esté cerca de otras personas dentro de su hogar o en la vía pública durante 10 días, a partir de la fecha de su último contacto estrecho con alguien con COVID-19** (la fecha del último contacto estrecho se considera el día 0).
- **Se recomienda usar guantes** al limpiar y desinfectar los espacios y objetos utilizados por alguien diagnosticado o al tener contacto con sus fluidos corporales. **Después de estas labores, debe quitarse y desechar los guantes cuidadosamente, seguido inmediatamente por el lavado de manos.**



LIMPIE Y DESINFECTE

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante para manos, **especialmente después de estar cerca de la persona diagnosticada.**
- Limpie y desinfecte **las superficies de "alto contacto"**, como por ejemplo, perillas de puertas, manijas e interruptores de luz.
- Use y siga las instrucciones de los desinfectantes de uso doméstico.
- Limpie y desinfecte todas las **áreas que haya contactado la persona diagnosticada**, incluidos los baños o la cocina.

CONTROLE SU SALUD

- **Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante 10 días** después de su última exposición a alguien con COVID-19.
- **Monitoree la aparición de síntomas**, incluida la tos, fiebre y dificultad para respirar.
- **Hágase la prueba de detección al menos 5 días después del último contacto estrecho con alguien con COVID-19.** Si da positivo o desarrolla síntomas de COVID-19, aíslese de las otras personas y siga las recomendaciones de aislamiento:



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html#quarantine>

Nota: Implemente la mayor cantidad que pueda de estas estrategias. Comuníquese con el 211 para obtener ayuda y apoyo si vive o cuida a alguien diagnosticado con COVID-19.

CÓMO COMPARTIR ESPACIOS CON ALGUIEN QUE TIENE COVID-19 DE FORMA SEGURA

DORMITORIO



Si tiene que compartir el dormitorio con una persona diagnosticada, estas son algunas medidas que puede tomar para reducir su riesgo de contagio:

- Asegúrese de que la habitación cuente con una buena circulación de aire. Si puede, abra una ventana y encienda un ventilador para que circule aire fresco.
- Si es posible, mantenga las camas a una distancia de al menos 6 pies.
- Coloque una división física, como una sábana, una cortina de baño, una manta, o un cartón, para separar la cama de la persona diagnosticada.
- Duerma con la cabeza hacia los pies de la persona diagnosticada.

BAÑO



Si tiene que compartir el baño con una persona diagnosticada, estas son algunas medidas que puede tomar para estar protegido:

- El baño debería limpiarse y desinfectarse antes y después de cada uso.
- Si la persona diagnosticada no puede limpiar el baño, debería haber una persona designada para hacerlo. Esta persona debería usar una mascarilla y esperar el mayor tiempo posible después de que la persona diagnosticada haya utilizado el baño para entrar a limpiarlo.
- Todos los miembros del grupo familiar deberían llevar al baño sus propios artículos, como jabón, toallas y cepillo de dientes, y retirarlos al salir. No se deben compartir estos artículos.
- Encienda los extractores para aumentar la circulación de aire en el baño.
- Baje la tapa del inodoro antes de tirar la cadena

COCINA



Si tiene que compartir la cocina con una persona diagnosticada, estas son algunas medidas que puede tomar para estar protegido:

- La persona diagnosticada no debería estar a cargo de preparar la comida. Las comidas deberían ser entregadas de forma segura a la persona diagnosticada.
- La vajilla y los utensilios no desechables utilizados por la persona diagnosticada deberían ser manipulados con guantes y lavados con agua caliente y detergente o en el lavavajillas.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura y manipular los basureros; después de usar los guantes, quíteselos con cuidado y deséchelos. Lávese las manos inmediatamente.

